

MINDFULNESS I MUSIKKTERAPI

Mot integrering av mindfulness i musikkterapi



Masteroppgave i musikkterapi av Ojas Jon Martin Grøn



Griegakademiet, Universitetet i Bergen, vår 2015

*The music is not in the notes,
but in the silence between*

Wolfgang Amadeus Mozart

Abstract

In this master thesis I investigate how mindfulness can be integrated in music therapy. The thesis is written as an overview and introduction to mindfulness in music therapy. Placing mindfulness in a broad perspective I discuss some contextual features, starting with an introduction including historical and philosophical roots of mindfulness. With a hermeneutic approach two literature reviews form the basis of the study. The first investigates mindfulness in the therapy literature, identifying main themes and aspects. The second investigates mindfulness in the music therapy literature. Connecting this with mindfulness research and relevant theory from music therapy, positive psychology, neuroscience and self-care, mindfulness in music therapy is discussed as 1) a perspective, 2) a way the therapist is in the therapeutic relation and 3) a practice for clients.

The findings of the study point towards mindfulness practice as highly relevant for music therapists, making ground for a therapeutic presence. One should note that by integrating mindfulness in music therapy it is essential to be aware of its rich historical and philosophical roots and contextual features making it clear that mindfulness is more than just a technique.

Keywords: *Mindfulness – integration – perspective – practice – awareness*

Forord

Å skrive denne masteroppgaven har vært en lang og utfordrende prosess. Til tider har det vært litt paradoksalt å skrive om mindfulness og samtidig føle at en opplever stress og et tankehav. Men gjennom arbeidet med temaet har jeg også lært mye, både faglig og personlig, om meg selv, om å møte utfordringer og å strukturere arbeidet. Når jeg nå endelig er i havn med oppgaven vil jeg takke de som har hjulpet og støttet meg på veien. Spesielt vil jeg takke min veileder Wolfgang Schmid for god, konstruktiv og fokusert veiledning, Simon Gilbertson for tålmodighet og hjelpsomhet under arbeidet med prosjektskissen, Lars Øivind Øian for support og behjelpelighet i utfordrende perioder og Øyvind Grøn for korrektur og oppbacking. Ellers tusen takk til venner, medstudenter og familie for deres omtenksomhet og fine vesen, glad i dere alle!

Ojas Jon Martin Grøn,

Bergen, 6.April 2015

INNHold

Abstract	i
Forord	ii
Innhold	iii
Figurer og tabeller	v

1. Innledning	1
2. Introduksjon	3
2.1 Hva er mindfulness?	
2.1.1 Awareness	
2.1.2 Øyeblikket	
2.1.3 Aksept	
2.1.4 Erfaring – en praksis og en tilstand	
2.2 Røtter	
2.2.1 Buddhistisk psykologi	
2.2.1.1 To ulike forskningstradisjoner	
2.2.1.2 Etikk og verdier	
2.2.1.3 Sinnet	
2.2.1.4 Selvet	
2.2.1.5 Mahāsatiṭṭhāna-suttaen	
2.2.1.6 Zen buddhisme	
2.2.2 Del av mange tradisjoner	
2.3 Kritikk	
2.4 Forskning	
2.5 Mindfulness i musikkterapi	
3. Problemstilling	13
3.1 Veivalg frem til problemstillingen	
3.2 Disposisjon	
3.3 Kontekst	
4. Metode	16
4.1 Kvalitativ tradisjon	
4.2 Hermeneutikk	
4.3 Litteraturgjennomgang	
4.3.1 Første litteraturgjennomgang	
4.3.2 Andre litteraturgjennomgang	
5. Teori	19
5.1 Et humanistisk perspektiv	
5.2 Positiv psykologi	
5.3 Nevrovitenskap og tilknytning	
5.4 Egenomsorg	
6. Første litteraturgjennomgang: Mindfulness i terapi	26
6.1 Funn	
6.2 Mindful terapeut	
6.2.1 Intensjon	
6.2.2 Oppmerksomhet	
6.2.3 Holdning	
6.2.4 Medfølelse og inntoning	

6.2.5	<i>Regulering og håndtering av motoverføring</i>	
6.3	Mindfulness praksis	
6.3.1	<i>Mindfulness-basert terapi</i>	
6.3.2	<i>Mindfulness-basert kunstterapi</i>	
6.3.3	<i>Øvelser</i>	
6.4.4	<i>Instruering av øvelser</i>	
6.5	Mindfulness perspektiv	
6.5.1	<i>Eksistensielt perspektiv</i>	
6.5.2	<i>Innsikt</i>	
6.5.3	<i>Gjøremodus og væremodus</i>	
6.5.5	<i>Terapeutisk tilstedeværelse</i>	
6.5.6	<i>Kreativitet og spiritualitet</i>	
6.6	Oppsummering	
7.	Andre litteraturgjennomgang: Mindfulness i musikkterapi.....	39
7.1	<i>Funn</i>	
7.2	<i>Mikas undersøkelse av mindfulness</i>	
7.3	<i>Fidelibus – Mindfulness og flyt</i>	
7.4	<i>Grothe – Mindfulness og Zen buddhisme</i>	
7.5	<i>Tilstøtende begreper</i>	
7.5.1	<i>Awareness</i>	
7.5.2	<i>Øyeblikk</i>	
7.5.3	<i>Flyt</i>	
7.5.4	<i>Stillhet</i>	
7.6	<i>Oppsummering</i>	
8.	Diskusjon.....	53
8.1	<i>Mindfulness – gammel vin på nye flasker?</i>	
8.2	<i>Mindfulness eksemplifisert i musikkterapeutisk praksis</i>	
8.3	<i>Mindfulness som et utdypende perspektiv i musikkterapien</i>	
8.3.1	<i>Å bevege seg mot det positive</i>	
8.3.2	<i>Væren</i>	
8.3.3	<i>Bevissthet og ånd</i>	
8.3.4	<i>Erfaring</i>	
8.4	<i>Mindfulness for musikkterapeuter</i>	
8.4.1	<i>Intensjon</i>	
8.4.2	<i>Oppmerksomhet</i>	
8.4.3	<i>Holdning</i>	
8.4.4	<i>Inntoning</i>	
8.4.5	<i>Lytting</i>	
8.4.6	<i>Stillhet</i>	
8.4.7	<i>Å håndtere motoverføring</i>	
8.4.8	<i>Egenomsorg</i>	
8.4.9	<i>Øvelser</i>	
8.4.10	<i>Mindfulness som del av egen selvutviklingsprosess</i>	
8.5	<i>Mindfulness-basert musikkterapi</i>	
8.5.1	<i>Mindfulnessgrupper</i>	
8.6	<i>Sammenfatning</i>	
9.	Konklusjon og avslutning.....	72
	Referanser.....	73

Figurer og tabeller

Tabell 1: Oversikt over noen hovedpoenger og aspekter av mindfulness i terapi s.27

Figur 1: Inndeling av hovedområder og aspekter ved mindfulness i terapi s.28

1. INNLEDNING

Vi sitter samlet i en sirkel. Mennesker med ulik bakgrunn og ulike utfordringer. Én sitter i rullestol, én er rusmisbruker, noen er unge, noen gamle. Jeg har min praksis i USA på et sykehus for mennesker med nevrologiske lidelser og brått er jeg blitt kastet ut i å lede en gruppetime med musikkterapi. Jeg starter med å ønske velkommen og innleder med en "bli-kjent-sang" for at vi kan lære navnene til hverandre. Vi begir oss videre ut i en improvisasjonsøvelse, der hver og en spiller etter tur, mens resten er med å akkompagnerer eller lytter. Etter øvelsen spør jeg hvordan de opplevde det. Jeg kjenner at jeg ikke føler meg helt avslappet ettersom jeg ikke får så mye respons. En av dem bryter stillheten med å uttrykke sin misnøye over sykehuset og sin situasjon. En viss uro brer seg i gruppen. Jeg kjenner det begynner å spenne seg i kroppen, og jeg er usikker på hva jeg skal gjøre.

Da bestemmer jeg meg for å stoppe opp et øyeblikk. Jeg legger merke til spenningene, jeg kjenner jeg holder pusten og tar noen dype pust. Jeg legger merke til mine egne forventninger om "å få noe ut av gruppen", få en respons, eller "hjelp" dem på et eller annet vis. Så legger jeg merke til spenninger i skuldrene og en uro i magen. Men mens jeg kjenner på spenningene kjenner jeg at det ikke er noen grunn til å holde de lenger, jeg kan la de synke. Da legger jeg også bedre merke til de andre i gruppen og jeg ser at de også ser litt anspente ut. Jeg sier at vi bare kan stoppe opp litt og ta noen dype pust. Samtidig forteller jeg de andre i gruppen at de kan ta et minutt og legge merke til skuldrene. Videre går vi til føttene, bena, armene, ansiktet. Så ber jeg alle finne hver sin tone på instrumentet og inviterer dem til å synge en tone samtidig ut i fra hva som føles naturlig. Litt klimpring og en lav humming finner sted, jeg trykker på litt mer med min egen stemme og hører noen flere som gir på litt mer. Jeg føler pusten har sunket ned i magen og at jeg kan slappe mere av. Vi holder på slik kanskje 4-5 minutter før tonene ebber ut. De ser våkent på meg og jeg på dem. Vi runder av timen med en sang. En av dem triller bort til meg etterpå i rullestolen og takker for timen.

Historien er hentet fra min egen praksis i USA. Liknende situasjoner har jeg også opplevd da jeg har ledet musikkterapi grupper i praksis på et distriktspsykiatrisk senter. Men ikke bare i musikkterapi, men i ulike situasjoner i hverdagslivet, på jobb, skole, arbeidsoppgaver, prosjekter eller i møte med mennesker kan jeg "ta meg selv" i å bli anspent eller urolig før jeg stopper opp et øyeblikk og bare kjenner etter i kroppen. På den måten har jeg flere ganger opplevd å kunne "roe" ned kroppen og tankene og kjenne at det er en plass av ro og stillhet i

meg selv uavhengig av hva som skjer ”der ute”. Videre har min søken etter mere fred og balanse i livet gjort at jeg har fått en interesse for meditasjon. Jeg har blant annet deltatt på meditasjonsretretter der jeg sammen med andre har gjort daglige meditasjoner i flere uker etter hverandre. På de mest intense retrettene har det vært 3 uker i full stillhet samtidig med et daglig program med meditasjoner. Det har til tider vært utfordrende med perioder av mye tankevirksomhet, urolighet, rastløshet og ubehagelige tanker eller følelser. Men i etterkant har jeg alltid følt en større ro, følt meg mer våken, lettere og mer tilstede.

Denne følelsen av å være våken og tilstede er også noe jeg har opplevd utenom retreat og meditasjon, blant annet gjennom musikk. Enkelte ganger opplever jeg en ro og frihet av bare å være med musikken når jeg spiller piano der jeg føler meg tilstede og lett og hodet kan klarne. Da jeg etter hvert begynte på musikkterapistudiet begynte jeg å reflektere mer over betydningen av tilstedeværelse i musikkterapien. Gjennom praksis har jeg flere ganger opplevd hvordan min egen tilstedeværelse påvirker det som skjer med de jeg er sammen med. Jeg har også opplevd gjennom min egen musikkutøvelse hvordan det å involvere seg dypt i musikken, enten gjennom å spille eller å lytte, kan gi rom for en plass av bare å være, som oppleves som en ro i kroppen og stillhet i sinnet. I tider der jeg har opplevd stress eller uro har jeg forsøkt å finne måter som kan bringe meg tilbake til en slik plass hvor jeg kan finne tilbake til roen i meg selv.

Etter hvert har jeg kommet over begrepet mindfulness som jeg har sett på med nysgjerrighet. Først fant jeg ut at jeg ville delta på et 8 ukers stressmestringskurs i regi av universitetet med fokus på mindfulness. Her lærte jeg om noen mekanismer som skjer under stress og å ta i bruk flere gode verktøy for å bli mer til stede og finne ro og balanse. Senere deltok jeg også på et instruktørkurs i mindfulness. I min praksis på et distriktpsikiatrisk senter har jeg fått prøvet ut noen av tingene jeg lærte på instruktørkurset i musikkterapigruppene. Jeg fikk flere gode tilbakemeldinger fra brukerne på dette. Dette har så inspirert meg både til å finne ut hvordan mindfulness kan integreres i musikkterapi og hvordan jeg selv som musikkterapeut kan bli mer ”mindful” eller tilstedeværende.

Samtidig opplever jeg at mindfulnessbegrepet kan oppfattes noe forskjellig og være litt vanskelig å plassere i en teoretisk og faglig sammenheng. Noen er skeptiske og mener det bare er ”gammel vin på nye flasker”. Andre stiller seg kritisk til dets buddhistiske bakgrunn og tar avstand fra det som kan virke som ”esoterisk kvasivitenskap”. Det er også gjort lite forskning på dette i musikkterapien. Ut i fra dette fant jeg ut at jeg vil forsøke å få et større overblikk over hva mindfulness dreier seg om og hvordan det kan knyttes til en musikkterapeutisk kontekst. I denne oppgaven vil jeg derfor forsøke å danne meg en oversikt,

undersøke hva det er, se på det røtter, undersøke dets plass i terapien og undersøke hvordan det kan integreres i musikkterapi. Jeg vil begynne oppgaven med en liten introduksjon til mindfulness og si litt om forskning før jeg knytter begrepet til musikkterapi og ender i en problemstilling.

2. INTRODUKSJON

Mindfulness er et begrep som stadig dukker opp, i dagligtalen, på kurs, i magasiner, i selvhjelpsbøker, og i psykologien. I samtale med venner og bekjente får jeg ulike responser som forteller om varierende kjennskap og synspunkter på mindfulness. For noen kan det virke som noe litt mystisk og spesielt, noen er skeptiske, noen blir veldig engasjert og noen synes bare det er et rart begrep. Mindfulness har imidlertid gradvis fått innpass innenfor psykologi og forskning som intervensjon, forståelsesramme og ressurskilde, og kurs i mindfulness-basert kognitiv terapi inkluderes som en del av spesialistutdanningene til Norsk psykologforening og Den norske legeforening (Binder, Gjelsvik, Halland & Vøllestad, 2014).

2.1 Hva er mindfulness?

Ordet *mindfulness* er den engelske oversettelsen av ordet *sati* som kommer fra språket Pali som ble brukt for 2500 år siden (Germer, 2005). *Sati* innebærer awareness, oppmerksomhet og å huske. Meditasjon er ofte knyttet opp mot mindfulness, og mindfulness praksis omtales ofte som mindfulness-meditasjon (Baer & Krietemayer, 2006). Det foreligger flere ulike oversettelser av begrepet mindfulness. Oppmerksomt nærvær brukes i noen sammenhenger som den norske oversettelsen av begrepet (Binder & Vøllestad, 2010) mens den danske bruken av begrepet er tilværelse [norsk oversettelse: tilstedeværelse] (Bonde & Sørensen, 2011).

Det foreligger noen ulike definisjoner på mindfulness. En av de som har introdusert begrepet i psykologi og terapi, Jon Kabat-Zinn, definerer det som "the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally to the unfolding of experience moment by moment" (Kabat-Zinn, 2003, s.145.). Germer (2005) har konstruert en definisjon for mindfulness i psykoterapi med utgangspunkt i både psykologisk litteratur om mindfulness i psykoterapi og buddhistisk litteratur: "awareness, of the present moment, with acceptance" (s.7) Tre viktige aspekter i mindfulness er altså awareness, det nåværende øyeblikk og aksept.

2.1.1 Awareness

Awareness er et begrep som jeg har valgt å oversette til bevissthet på norsk. Når jeg snakker om bevissthet senere ut i oppgaven refererer jeg altså til awareness. Awareness, eller bevissthet må ikke forveksles med oppmerksomhet. Brown & Ryan (2003) forklarer noen forskjeller på awareness og oppmerksomhet. Awareness er bevisstheten som er tilstede om både indre og ytre stimuli og som overvåker det som skjer, som en slags bakgrunnsradar, mens oppmerksomheten driver fra ett sted til et annet. En kan for eksempel være klar over et stimuli uten at det er i sentrum for oppmerksomheten. Oppmerksomhet handler om å fokusere ens bevissthet. En kan altså se på awareness som bakgrunnen og oppmerksomhet som forgrunnen. Ken Wilber (2004) peker på forskjellen mellom de to i mindfulness: Mens mindfulness er en praksis og en måte å vende oppmerksomheten mot øyeblikket så er awareness der uten at man trenger å *gjøre* noe med det, som en bakgrunn som alltid er der uansett hvilke tanker og opplevelser som kommer og går. Ved å fokusere ens oppmerksomheten blir en også mer bevisst om ting, selv om det ikke er i sentrum av oppmerksomheten. En kan for eksempel være oppmerksom på pusten, og være bevisst at man er oppmerksom på pusten. Bevisstheten er der som et slags vitne som rommer erfaringen.

2.1.2 Øyeblikket

Jon Kabat-Zinn (2003) forklarer at mindfulness dreier seg om å komme tilbake til øyeblikket uten å være involvert i begivenheter fra fortid eller fremtid. Det er å være våken og oppmerksom på seg selv og omgivelsene, og det gir ny energi og overskudd. Kabat Zinn (2003) forklarer at “When we are mindful, our attention is not entangled in the past or future, and we are not judging or rejecting what is occurring at the moment. We are present. This kind of attention generates energy, clear-headedness and joy” (s.5). Oppmerksomheten har en tendens til kontinuerlig å vandre fra et objekt til et annet eller fra hendelser i fortid eller fremtid. I mindfulness praksis anvender en øvelser som å legge merke til en kroppsdel eller legger merke til pusten for å hjelpe en til å hele tiden komme tilbake til øyeblikket. Det kan fungere som et slags anker for oppmerksomheten. Det dreier seg imidlertid om noe mer enn konsentrasjon i forhold til at en øver seg i å praktisere det med en vennlig og aksepterende holdning.

2.1.3. Aksept

Aksept sier det noe om hvordan man forholder oss til øyeblikket. Det dreier seg om å tillatte øyeblikket å være akkurat slik det er i stedet for å forsøke å endre på det eller benekte det.

Germer (2005) forklarer at aksept er en utvidelse av å ikke dømme. Det overlapper med begreper som empati og ubetinget positiv aktelse og det dreier seg om en villighet til å la ting være som de er det øyeblikket vi blir dem bevisst.

2.1.4. Erfaring – en praksis og en tilstand

Hick (2008) peker på utfordringen med å definere mindfulness da mindfulness kan forstås som en prekonseptuell og presymbolsk tilstand. Han forklarer at mindfulness må erfares for å forstås og at det er en iboende tilstand av væren som ikke kan beskrives nøyaktig ved bruk av språk. Likeledes peker Shapiro og Clarkson (2009) på at mindfulness først og fremst er en erfaringsmessig prosess og at det å forsøke å skrive om mindfulness på en akademisk og konseptuell måte går i mot selve dets natur. Samtidig forsøker de å oversette dets ikke konseptuelle og paradoksale natur på måter som skole og vitenskap kan forstå og bli enige om. De ser på mindfulness som både en prosess og en tilstand . Som en *tilstand* kan man se på det som ”en vedvarende tilstedeværelse av bevissthet, en dyp viten som manifesterer seg som frihet fra sinnet” (s.4) ¹ og som en *praksis* er det ”en systematisk praksis der en med intensjon deltar på en åpen, omsorgsfull og skjelnende måte som involverer både å kjenne og forme sinnet” (s.4). Hvis vi går tilbake til det innledende eksempelet et øyeblikk kan vi tenke oss at jeg hadde lært noen mindfulness-verktøy som jeg valgte å bruke det øyeblikket jeg kjente at jeg ble stresset. Jeg gjorde en kroppsscan ved å legge merke til kroppsdelene og var på den måten involvert i en *praksis* som gjorde meg bedre i stand til å kjenne etter og endre måten jeg hadde det. Dette førte meg gradvis over i en *tilstand* av tilstedeværelse der jeg ikke lenger var så ”fanget” av mine egne tanker om hvordan det skulle være.

Man kan også forstå mindfulness ved å se på ’mindlessness’, eller det å ikke være tilstede eller bevisst (Langer, Russel & Eisenkraft, 2009). Eksempelvis er mange involvert i tanker om ting som skal komme eller som har vært slik at man ikke er oppmerksom på det som skjer her og nå. Germer (2005) knytter dette til psykoterapi og forklarer at pasienter ofte er opptatt med begivenheter fra fortiden eller fremtiden: Mennesker med depresjon føler anger, tristhet og skyld når det gjelder fortiden og mennesker med angst frykter fremtiden. På den måten er mange fanget i en mental verden der den samme opprivende filmen vises igjen og igjen uten mulighet for å komme seg ut av det. Han argumenterer for at ”mindfulness blir en måte å trå ut av betingelsene og vanene og oppleve øyeblikket med nye øyne” (s.72). På den måten dreier ikke mindfulness seg om noe uvanlig eller mystisk, de fleste har

¹ Egen oversettelse fra engelsk til norsk. Awareness er oversatt til bevissthet og mind til sinnet. Følgende sitater i teksten vil være egne oversettelser fra engelsk til norsk.

sannsynligvis hatt slike øyeblikk i ulik grad. Det varierer imidlertid i hvilken grad det er en kontinuerlig opplevelse (Germer, 2005).

Et bilde som kan hjelpe en til å forstå essensen av mindfulness er å bruke en storm som metafor (Rappaport & Kalmanowitz, 2014): En kan se for seg en roterende mørk sky med vind og regn mens i sentrum er ”øyet” av stormen. Skyen er stormen av tanker, følelser og opplevelser, mens øyet i midten er rolig, fredfullt og klart. Mindfulness dreier seg om å finne tilbake til øyet av stormen som rolig og aksepterende kan observere stormen slik den er.

Mindfulness dreier seg altså om å praktisere eller å trene seg i å være ”mindful” eller tilstede gjennom ulike øvelser og slik fremme en tilstand av mindfulness (Shapiro & Clarkson, 2006). Det baserer seg i stor grad på direkte erfaring med det en forsøker å forstå (Binder et al., 2014). I et forsøk på at leseren selv forhåpentligvis skal få en opplevelse av hva mindfulness dreier seg om innleder Binder, Gjelsvik, Halland & Vøllestad (2014) sin bok med et kort eksempel på hva som kan være en mindfulness-øvelse:

Se om du kan tillate deg å stoppe opp et øyeblikk. Hvor befinner du deg akkurat nå? Hva kan du se eller høre? Ta deg tid til å se deg litt rundt, og til å lytte. Hva ser du i omgivelsene dine? Hvilke lyder er du bevisst på – fra mennesker, teknologi, trafikk eller fra naturen? Hva kjenner du fra kroppen – for eksempel kontakten med underlaget, fornemmelsen av trykk eller tyngde, eller andre sansefornemmelser? Kan du merke humøret ditt eller stemningen du er i? Er du rolig og avslappet, eller kjenner du noen form for spenning eller uro? Hvordan kan du merke dette i kroppen? Er det kanskje også tanker til stede, som vekkes når du leser dette? Forventninger, vurderinger av det du leser, assosiasjoner som utløses? Kanskje kan du også merke at tankene vandrer, over på ting som har hendt eller skal skje. Hva enn som er til stede i oppmerksomheten akkurat nå – se om det er mulig å bare kjenne det og betrakte det, om mulig med en romslig holdning uten å skulle dømme. Det er ikke nødvendig å forandre noe, eller å forsøke å oppnå en bestemt tilstand. Om du vil, kan du sette av litt tid nå til å være oppmerksom på denne måten (Binder et al., 2014, s.16).

Videre for å få en bredere forståelse av hva mindfulness dreier seg om vil jeg forsøke å sette det i en historisk og filosofisk kontekst ved å se litt på dets røtter.

2.2 Røtter

Bodhi (2013) hevder at ikke-tradisjonell praksis av mindfulness kan være hjelpsomt i å motvirke lidelse, men advarer samtidig mot en reduksjonistisk forståelse av mindfulness og

oppfordrer de som undersøker det til å respektere den religiøse tradisjonen det har røtter i. Fulton & Siegel (2005) beskriver mindfulness i møtepunktet mellom en vestlig psykoterapi og østlig psykologi. Den østlige psykologien har hatt en tradisjon innenfor forskning gjennom introspeksjon, som har gitt utslag i hvordan sinnet fungerer gjennom ulike meditative praksiser. Ettersom det utviklet seg en dialog mellom øst og vest mot slutten av 1800-tallet oppsto det en økt interesse for østlig filosofi og buddhistiske praksiser (Binder et al., 2014). Utover på 1900-tallet utviklet det seg en interesse for integrering av slike perspektiver innenfor psykoanalysen gjennom personer som Jung, Fromm, Horney og Yalom (Binder et al., 2014). Rappaport & Kalmanowitz (2014) skriver også at mindfulness er en praksis en finner i mange ulike tradisjoner. Jeg vil først se på mindfulness og dets buddhistiske røtter før jeg tar et kort blick på mindfulness innenfor ulike tradisjoner.

2.2.1 Buddhistisk psykologi

Mindfulness kan sees på som en gammel buddhistisk praksis som er forankret i buddhistisk psykologi (Williams & Kabat Zinn, 2013; Germer & Siegel, 2012). Buddhistisk praksis har trådt frem som resultat av realiseringer fra de som har dedikert seg i å forstå seg selv og sitt eget sinn (Germer, 2005). Germer (2005) skriver at mindfulness ligger i hjertet av buddhistisk psykologi og hevder samtidig at buddhistisk psykologi ikke dreier som noe religiøst. Peacock (2014) hevder at Buddha kan regnes som en form for vitenskapsmann og at bevegelsen Buddha satte i gang var rettet mot sosial og psykologisk transformasjon. Han skriver at ”enhver betydningsful forandring i individet ble oppnådd gjennom penetrerende innsikt i sinnets natur og hvordan det opererte” (s.4).

2.2.1.1 To ulike forskningstradisjoner

Kunnskapen innen buddhistisk psykologi kommer fra det som kalles en introspektiv tradisjon (Olendzki, 2005). Det dreier seg om en tradisjon som handler om å se innover der en vektlegger direkte erfaring med det en søker å forstå. Germer (2005) hevder at mens den vestlige vitenskapen utforsker fenomener gjennom objektiv, tredjepersons observasjon er buddhistisk psykologi en disiplinert, systematisk, første persons tilnærming. Buddha skal selv ha veklagt det å gjøre egne erfaringer og ”se for en selv”. Buddhistisk psykologi innebærer en praktisk tilnærming til det å kjenne, forme og frigjøre sinnet (Germer, 2005). Den buddhistiske læren kalles for Dharma, det er imidlertid ikke ”et sett av doktriner som krever tro, men et sett av prinsipper og praksiser som opprettholder mennesker i deres søken etter lykke og frihet” (Bodhi, 2013, s.20). Williams & Kabat Zinn (2013) argumenterer med at

verden kun kan nyttiggjøre seg av en slik konvergens og sammenblanding av to ulike måter å samle viten – den vestlige empiriske kunnskap og de meditative bevissthetsdisiplinene og dets rammeverk som er utviklet over årtusen – så lenge den høyeste standard for stringens og empiri i henhold til hver sin retning blir respektert og fulgt.

2.2.1.2 Etikk og verdier

Dalai Lama skriver at det er to kvaliteter som er essensielle i Buddhisme som kan sees på som to vinger av en fugl- visdom og medfølelse: ”Medfølelse involverer å ønske noen fri fra lidelse ved å gjenkjenne at han eller hun ønsker å være lykkelig og å unngå fortvilelse og ulykke akkurat som vi ønsker. Visdom involverer å se ting slik de er, med klare, åpne øyne og verdsette den gjensidige avhengigheten og konstante foranderlige naturen av mennesker, ting og hendelser” (Germer & Siegel, 2012, s.xvii). I etikken innenfor den buddhistiske psykologi vektlegger en verdier (Germer 2005). Snarere enn å si at noe er rett eller galt forholder en seg til helhetlige eller ikke-helhetlige handlinger. Helhetlige handlinger er de som minsker lidelse for en selv og andre og ikke-helhetlige handlinger øker lidelse. Videre forholder en seg til fire grunnleggende ideer: 1) den menneskelige tilstand involverer lidelse; 2) konflikten mellom hvordan ting er og hvordan vi ønsker at de skal være medfører lidelse; 3) lidelse kan reduseres eller elimineres ved å forandre vår holdning mot uønsket erfaring og, 4) det er åtte generelle strategier for å bringe lidelse til opphør (Germer, 2005). Mindfulness er en av disse strategiene.

2.2.1.3 Sinnet

I et buddhistisk perspektiv er sinnet (the mind) i seg selv et tomt rom av klarhet (Gyatso, 2014). Sinnet er imidlertid ikke tomhet. Tomhet har en viktig betydning i buddhisme da dette er den sanne naturen av ting slik de egentlig er og det å realisere dette direkte setter oss fri for all form for lidelse. Ved å forstå sinnets natur og funksjon kan vi forstå at sinnet er fullstendig forskjellig fra kroppen. Det er et tomt rom av klarhet som har som funksjon å oppfatte og forstå objekter. En forstår det slik at verden ”skapes” gjennom sinnet i den forstand at vi ser verden gjennom måten sinnet tolker situasjoner og objekter (Olendzki 2005). En projiserer sinnet utover og identifiserer seg med egenskaper og gjenstander.

2.2.1.4 Selvet

Olendzki (2005) forklarer at fra et buddhistisk perspektiv konstruerer vi vårt selv som en prosess av kontinuerlig dynamiske systemer som responderer på et foranderlig miljø av indre

og ytre stimuli. Anvendelsen av begrepet ”selv” er imidlertid fra et buddhistisk perspektiv en misforståelse som fører til mye unødvendig lidelse ut i fra måten sinnet har lært å prosessere informasjon. Selvet utvikler seg til et trossystem som farger våre tanker og persepsjoner. Identifikasjonen med ”jeg” er en identifikasjon med en idé om hvem vi er som vi holder fast ved og som farger vårt syn på virkeligheten. Mindfulness er en måte å trå ut av en ond sirkel av identifikasjon ved kun å legge merke til det som dukker opp i bevisstheten uten å sette merkelapp på det eller dømme det, men registrere det for det det er. Dette kan skje på ulike nivå, fra et rent sensorisk nivå til å legge merke til det som oppstår i kroppen, til å legge merke til fenomener som kommer og går (Lie, 2013).

2.2.1.5 Mahāsatipattānasuttaen

Den buddhistiske teksten Mahāsatipattānasutta omtales som en av grunntekstene og et utgangspunkt for mindfulness (Lie, 2013). Den tar for seg en samtale mellom Buddha og hans elever og gir en beskrivelse av oppmerksomhetens hovedområder. Buddha kaller det for ”en vei som fører direkte til målet, til foredling av levende vesener, til å overvinne sorg og klage, til å gjøre slutt på smerte og tungsinn, til å finne den rette metoden og til selv å erfare nibbana, nemlig oppmerksomhet på de fire områdene” (Lie, 2013, s.281). De fire hovedområdene er henholdsvis kroppen, følelsene, tankene og fenomene. Det er et treningssystem der man etter tur betrakter disse områdene ”energisk, og med oppmerksomhet og klar forståelse” (s.281). Oppmerksom observasjon av kroppen dreier seg om å observere pusten; hvordan den går inn og ut og kun legge merke til hvordan pusten går. Videre til kroppens aktiviteter; å legge merke til kroppens stillinger når man står, går osv., kroppens enkeltdeler, kroppens grunnelementer og til slutt kroppens forfall. Essensen er å observere og betrakte ”kropp som kropp” og videre ”tanker som tanker”, ”følelser som følelser” og ”fenomener som fenomener” (s.282). Det dreier seg om å betrakter hvordan de oppstår og blir borte og være oppmerksom på at de eksisterer, ”men bare i den grad som er nødvendig for observasjon og erkjennelse. Du ferdes uten å være avhengig av noe og holde fast på noe i verden” (s.290). Det beskrives med andre ord en måte å trene oppmerksomheten i å observere de ulike aspektene av menneskelig eksistens, kropp, følelser og fenomener som en måte å legge merke til de, akseptere de og gi slipp.

2.2.1.6. Zen buddhisme

Senere har det utviklet seg ulike retninger innenfor buddhisme (Gyatso, 2011). Zen-buddhisme er en gren av buddhisme som særlig vektlegger meditasjon (Hanh, 1998). I zen

vektlegger en erfaring med det en søker å forstå og unngår derfor definisjoner og intellektuell viten. Å definere zen kan sammenliknes med å forsøke å beskrive smaken av honning for noen som aldri har smakt det før (Hanh, 1998). Så lenge en ikke har smakt det selv vil en bare ha en illusjon om hva honning er. Meditasjon i zen kalles zazen og innebære å bare sitte, å bare være i øyeblikket, uten å gjøre noe. På den måten lærer en seg å fungere ut i fra øyeblikket, fra et sted av væren. I zen sier man: når du sitter, bare sitt, når du går, bare gå, når står, bare stå (Hanh, 1998). Enkelte zen-buddhistiske monke som Thich Nath Hanh forsøker imidlertid å lære bort kunnskapen om zen og mindfulness i det vestlige samfunn som en måte å forbedre helsen på (Hanh, 1998). I tillegg til zen-buddhist er han også fredsaktivist og han står bak et titalls bøker om mindfulness. Ellers finner en mindfulness praksis eller elementer av mindfulness ikke bare innenfor buddhisme, men innenfor ulike tradisjoner.

2.2.2 Del av mange tradisjoner

Rappaport & Kalmanowitz (2014) mener bevissthet om mindfulness praksis fra ulike tradisjoner kan tilby klienter og terapeuter kultursensitive muligheter for de som ønsker å lære innenfor deres egne kulturelle og religiøse røtter. De hevder at en kan finne elementer av mindfulness praksis i en rekke ulike tradisjoner som Buddhisme, Hinduisme, Kristendom, Jødedom og Islam. Foruten yoga finner en i hinduismen praksiser for å kultivere mindfulness som å repetere et mantra. Dette er en form for meditasjon der en gjentar en ordlyd igjen og igjen mens en rolig observerer ens indre og yter omgivelser. Gjennom den ensformige repetisjonen finner man et anker for å hvile bevisstheten som et vitne rundt det som skjer utvendig og innvendig. Innenfor kristendommen blir meditasjon og bønn brukt som en måte å vende oppmerksomheten innover. Et eksempel er noe som kalles centering prayer der en finner et ord eller setning som hjelper en å fokusere hvis en forsvinner i tanker eller følelser (Rappaport & Kalmanowitz, 2014). Meditasjon innenfor jødedommen dreier seg på liknende måte om å mestre ens tankestrøm. Ellers er sufisme den mystiske retningen innenfor Islam og bruker blant annet musikk og dans som en måte å vende oppmerksomheten innover og vende bevisstheten som et "vitne" til omgivelsene (Ernst, 1997). Mirdal (2010) diskuterer hvordan psykoterapi kan tilpasses de med muslimsk bakgrunn ved å integrere sufisme i mindfulness-baserte terapier.

Kabat Zinn (2011) forsøker videre å forene disse systemene og forklarer at "nøkkelen som ligger til grunn for buddhisme, taoisme, yoga og enkelte forfattere som Ralph Waldo Emerson, Henry David Thoreau, Walt Whitman og indianernes visdom, er evnen til å verdsette øyeblikket og utvikle et nært forhold til det gjennom utrettelig, omsorgsfull og klok

pleie. Det er det motsatte av å ta livet for gitt” (Kabat Zinn 2011, s.25). Videre forklarer Kabat Zinn at det å utvikle evnen til å være oppmerksomt til stede ikke nødvendigvis er noe mystisk eller buddhistisk, men sunn fornuft: ”Det handler først og fremst om oppmerksomhet og våkenhet, som er helt ordinære menneskelige egenskaper. Men i vårt samfunnet har vi en tendens til å ta disse tingene for gitt, og tenker ikke på å utvikle dem systematisk og bruke dem til å forstå og lære oss selv å kjenne. Meditasjon er en prosess hvor vi forsøker å styrke vår evne til å være oppmerksom og våken” (Kabat-Zinn, 2011, s.17). Videre vil jeg se på noe av kritikken av mindfulness.

2.3 Kritikk

Chiesa (2012) har skrevet en artikkel om utfordringer i forhold til å definere mindfulness. Det dreier seg blant annet om utviklingen av vestlige operasjonelle definisjoner som skiller seg fra den originale definisjonen med røtter i buddhistisk filosofi. Rigide målingsskjema kan gjøre at mindfulness blir redusert til et instrument og intervensjon der det er lett å glemme dets opprinnelige kontekst. Bonde og Sørensen (2011) er kritiske til en tendens der mindfulness gjøres til en slags ”mirakelkur” for alle former for sykdommer og lidelser. De mener det er behov for en teori om bevissthet og selvet i forhold til mindfulness, dets forhold til en humanistisk eksistensiell sammenheng og mindfulness i kontekst av dets røtter.

Binder et al (2014) ser utfordringer i at mindfulness raskt ekspanderer og ser en fare for at de eksistensielle insiktene blir borte når populariserte fremstillinger dominerer i det som folk får høre om mindfulness. De etterspør en disiplin som er drevet av kompetanse istedetfor at det er fritt frem slik det er i dag og vektlegger instruktører og terapeuter som selv har erfaring med mindfulness. Videre er de bekymret for tendensen til å se på mindfulness som en slags ”quick fix” av personer som ikke har den nødvendige kompetanse, praksis og erfaring innenfor mindfulness.

Peacock (2014) mener det foreligger en del fordommer av mindfulness praksis i forhold til at det knyttes til Buddhisme som en religion. Han mener det trengs en klarere forståelse av den historiske Buddha sin lære ved at han selv ikke forfekter en religiøs posisjon, men hans lære er psykologisk og sosialt orientert. Han mener det kan være en fare for å redusere Buddhisme til en mindfulness-basert intervensjon og motsatt. De siste tyve årene har det utviklet seg et stort spekter av mindfulness-baserte modeller og intervensjoner. Samtidig er det etter hvert foretatt en stor mengde forskning på slike intervensjoner.

2.4 Forskning

Binder et al. (2014) argumenterer for nødvendigheten av et stringent empirisk og teoretisk rammeverk når man skal undersøke effekten av mindfulness-baserte behandling. Gjennom randomiserte kontrollerte studier kan en ha sikre holdepunkter for at intervensjonene fungerer. Samtidig vektlegger de at slike undersøkelser ikke fanger fullstendig kunnskaper om metoden og fanger for eksempel ikke opp faktorer knyttet til terapirelasjon. De etterspør derfor undersøkelser som også er i stand til å si noe om dette.

Mindfulness er anvendt innenfor et bredt spekter av klientgrupper innenfor blant annet psykiske lidelser som angst, depresjon, borderline personlighetsforstyrrelse, spiseforstyrrelser, stresslidelser, kreftpasienter og behandling av kronisk smerte (Baer & Krietemayer, 2006). Ellers foreligger det omfattende metaanalyser av mindfulness-baserte tilnærminger som viser at slike tilnærminger har en effekt ved en rekke ulike psykiske lidelser og stress. Hoffmann, Sawyer, Witt & Oh (2010) har foretatt en metaanalyse av mindfulness-baserte intervensjoner for pasienter som slet med angst og depresjon. Analysen er basert på 39 studier med til sammen 1140 deltakere. Effektstørrelsen ble beregnet til å være stor for pasienter som hadde angst eller depresjon som primærdiagnose. Effektstørrelsen var moderat sterk for pasienter som hadde forhøyede skårer på angst og depresjon uten å ha dette som primærdiagnose. Konklusjonene er at mindfulness-baserte metoder er lovende for denne gruppen. Dette er bare en av flere metaanalyser av mindfulness-baserte intervensjoner (Chiese & Sretti, 2011; Chen et al., 2012; Goyal et al., 2014). Det er også forskning som viser positive effekter av mindfulness og meditasjon, både i forhold til behandling av depresjon og angst- lidelser, smertemestring, stresshåndtering, livskvalitet og i forhold til fysiologiske endringer i hjernen (Baer 2003; Bishop 2002; Bonadonna 2003; Grossman et al., 2004).

Det er etter hvert gjort såpass mye forskning at en har begynt å bevege seg fra å undersøke om mindfulness-baserte terapier har en effekt til hvordan det har en effekt (Binder et al., 2014). En undersøkelse av Rawal, Williams og Parks (2011) har undersøkt hvordan det å prosessere informasjon i en mindful tilstand de kaller væremodus, fremfor et gjøremodus, har hatt positiv effekt på pasienter med anoreksi på den måten at det ga dem bedre tilgang til den faktiske kroppen. Andre undersøkelser innen nevrovitenskap har vist markant forandring i nevralt aktivitet i skifte mellom prosessering under gjøremodus kjennetegnet av narrativt selvrefererende materiale (historien om meg) i forhold til væremodus kjennetegnet av selvet slik det oppleves kroppslig og mentalt her og nå (Farb, 2007).

Det foreligger altså relativt mye forskning på mindfulness. I musikkterapien er det imidlertid ikke så mye å finne.

2.5 Mindfulness i musikkterapi

Jeg finner mye litteratur om mindfulness i tilknytning til terapi. Likevel er det svært lite å finne om mindfulness i musikkterapien. Jeg har gjort litteratursøk gjennom databaser som PsychInfo, RILM, Google scholar, søkt i musikkterapitidsskrifter som Nordic Journal of Music Therapy, Journal of Music Therapy, Approaches og Voices og forhørt meg og sendt mail til musikkterapeuter som jeg tror kan ha kjennskap til temaet. Så langt har jeg kun kommet frem til en doktoravhandling av Joseph Fidelibus (2006) som knytter flyt opplevelser opp mot mindfulness, en tysk masteroppgave av Mami Murai Grothe (2011) som ser på mindfulness med å knytte musikkterapi opp mot Zen-Buddhisme og en undersøkelse av Mika (2014) som undersøker musikkterapeuter som jobber i en klinisk setting sin kjennskap og anvendelse av mindfulness.

Det overrasket meg litt at det var så lite å finne om mindfulness i musikkterapi, da jeg så for meg at dette er relevant. En tanke som slo meg er at det kanskje er et fenomen mange kjenner til, men som kaller det for andre ting enn mindfulness. Med utgangspunkt i dette har jeg prøvd noen ulike veier frem til en problemstilling og et forskningsprosjekt.

3. PROBLEMSTILLING

3.1 Veivalg frem til problemstilling

Før jeg kommer med problemstillingen vil jeg si litt om de ulike overveielser jeg har gjort av hvordan jeg kan forske på mindfulness i musikkterapi. Jeg vurderte først å gjøre en praktisk oppgave der jeg selv utførte et mindfulness-basert musikkterapiopplegg i psykisk helse og intervjuet deltakerne om deres opplevelser. Det viste seg imidlertid å være flere utfordringer: Både til å få etisk godkjenning til å prøve ut noe som var såpass nytt for en slik sårbar klientgruppe og i forhold til både å være forsker og musikkterapeut samtidig. Det kunne også være utfordrende å skulle intervju pasienter om opplevelser av mindfulness som kanskje aldri har prøvet ut noe slikt eller har kjennskap til mindfulness fra før.

Videre vurderte jeg å gjøre en intervjuundersøkelse av musikkterapeuters erfaringer med mindfulness. Det bød på nye utfordringer i forhold til å utforme en undersøkelse rundt et begrep som musikkterapeuter kanskje ikke kjenner, og det å finne informanter og skulle

orientere om begrepet uten å bekrefte mine egne hypoteser. Alternativet var å intervju musikkterapeuter som allerede arbeider med mindfulness men her var det igjen lite, jeg fant kun én fra musikkhøgskolen i Oslo som arbeider med «mindful drumming», og en har fortalt at hun arbeider med å integrere mindfulness-basert stress reduksjon i sin musikkterapipraksis. En annen idé var så å prøve å utforme teori om mindfulness i musikkterapi som kunne danne en plattform som ville gjøre det lettere å forstå hva det er snakk om. Nilsen (2010) har gjort en liknende oppgave der hun knytter sammen flow-teori og perspektiver fra musikkterapi for å utdype musikkterapien. Jeg har imidlertid oppdaget at dette ville by på utfordringer da jeg ikke har funnet noen konsistent mindfulness-teori. Mindfulness handler i stedet om noe erfaringsbasert (Binder et al., 2014). I forhold til å plassere mindfulness teoretisk beskriver Germer (2005) det som en transteoretisk, transpersonlig forandringsprosess.

Fra å starte med ideen om et praksisnært prosjekt endte jeg da til slutt opp med at det beste på et slikt tidlig stadium i forskningen ville være å bevege meg helt fra grunnen og opp; å få en bred forståelse for hva mindfulness dreier som om, gå tilbake til dets røtter, undersøke hvordan det er integrert før jeg knytter det til musikkterapi og da få mulighet til å gi en bredere diskusjon rundt mindfulness. Det vil tjene som et slags oversiktsarbeid der jeg kan diskutere den eventuelle relevansen og nytten av mindfulness i musikkterapi. Jeg vil dermed gjøre en diskusjonsoppgave med en hermeneutisk tilnærming med utgangspunkt i to litteraturgjennomganger. Problemstillingen har derfor endt opp med å bli relativt åpen og er som følger:

Hvordan kan mindfulness integreres i musikkterapi?

3.2 Disposisjon

Med den hensikt å si noe om hvordan mindfulness kan integreres i musikkterapi ønsker jeg å bevege meg ”nedenfra og opp”, fra en bred forståelse av mindfulness i terapi, til å se mer spesifikt hva som er skrevet om i musikkterapi. Innledningsvis har jeg tatt et blick på røttene til mindfulness med blant annet buddhistisk psykologi. Videre vil jeg finne ut hvordan mindfulness har blitt integrert i terapi ved å se på litteraturen om mindfulness i terapi. Fra denne gjennomgangen håper jeg å finne noen hovedpoenger og aspekter av mindfulness i terapi. I neste del av oppgaven vil jeg undersøke hva som er skrevet om mindfulness i musikkterapilitteraturen. Da jeg etter hvert oppdaget at det er relativt mye litteratur om mindfulness i terapi vil omtalen av dette temaet bli relativt bred og generell mens i musikkterapien er det derimot ikke så mye litteratur, og denne delen av avhandlinger blir mer utdypende.

Hensikten med de to litteraturgjennomgangene er å komme frem til noen relevante aspekter som kan diskuteres opp mot en mulig integrering i musikkterapi. Jeg vil diskutere integrering av mindfulness i musikkterapi og eventuelle implikasjoner for musikkterapeutisk praksis. Noen underproblemstillinger blir da som følger:

- 1) Hva sier psykologilitteraturen om integrering av mindfulness i terapi?
- 2) Hva sier musikkterapilitteraturen om mindfulness?

Disposisjonen for oppgaven blir dermed seende slik ut:

- Bred litteraturgjennomgang av mindfulness i terapi
- Dyptgående litteraturgjennomgang av mindfulness i musikkterapi
- Diskusjon
- Funn, eventuelle implikasjoner for praksis

3.3 Kontekst

I oppgaven vil jeg forsøke å se på mindfulness i et helhetlig perspektiv ved å knytte det til ulike kontekster. Ved å ta et blick på røttene til mindfulness ønsker jeg å sette mindfulness i et større perspektiv. Å forstå dets røtter i buddhistisk psykologi gjør det mulig å få en dypere forståelse av mindfulness der det ligger i møtepunktet mellom en vestlig og østlig psykologi (Fulton & Siegel, 2005). Olendzki (2005) forklarer at målene for mindfulness går bortenfor de vi finner i en klinisk kontekst, derfor kan det være nyttig å sette det i en historisk kontekst og se på tankesystemene som underligger buddhistisk psykologi.

Rolvjord & Stige (2015) vektlegger det å ha en bevisstgjøring rundt kontekst i musikkterapi i forhold til å tydeliggjøre hva det er en snakker om og sette ting i en større sammenheng. Jeg tenker kontekst er viktig når jeg snakker om integrering slik at man ikke står i fare for en feilaktig eller reduksjonistisk forståelse av mindfulness. Jeg vil se på mindfulness fra et helhetlig perspektiv ved å knytte det til ulike kontekster, både en filosofisk, psykologisk og en musikkterapeutisk kontekst. Ellers er musikkterapi et fag som er påvirket av en rekke ulike disipliner og tradisjoner (Bruscia, 2014). Det er et fag som er under stadig utvikling ved at det påvirkes av perspektiver fra ulike felt som sosiologi, positiv psykologi, psykodynamisk teori mm. Å inkludere teori fra ulike disipliner tenker derfor er en måte å utdype musikkterapien.

4. METODE

4.1 Kvalitativ tradisjon

Forskning dreier seg om å finne ny kunnskap og å modifisere måten ting gjøres på eller tenkes om (Wheeler & Kenny, 2005). Jeg har valgt å plassere mitt studie innenfor den kvalitative tradisjonen. Den kvalitative tradisjonen dreier seg om å utarbeide ny kunnskap ut fra fortolkning, mening og forståelse (Wheeler & Kenny, 2005). I en slik tradisjon ser man etter de kvalitative aspektene av det man undersøker for å få dypere forståelse i motsetning til en kvantitativ tradisjon som er mer opptatt av tallmessige forhold. I den kvalitative tradisjonen finner en ulike metoder for å samle inn informasjon og utvikle kunnskap ut i fra hva en ønsker å undersøke. I denne oppgaven ønsker jeg å få en økt forståelse for hva mindfulness dreier seg om i forhold til å si noe om hvordan det kan integreres i musikkterapi. Jeg vil arbeide mellom ulike kontekster, mellom delene og helheten for å få et større perspektiv og en dypere forståelse. Dette leder meg over i det som kalles en hermeneutisk spiral.

4.2 Hermeneutikk

Hermeneutikk dreier seg i stor grad om tolkning ved at man som forsker har en forforståelse av det man forsker på samtidig som at man kommer frem til ny forståelse gjennom forskningen (Ruud, 2005). Dette innebærer et krav om objektivitet. Forskeren er bevisst sin egen subjektivitet, men streber etter å bli objektiv.

Mens man i en positivistisk tradisjon søker etter teorier som korresponderer med virkeligheten ser en i hermeneutikken på teorier som noe konstruert (Ruud, 2005). Dette gjør teoriene åpne for tolkning, noe som kan være med å utdype vår forståelse. Vår forforståelse påvirker det vi studerer. Men mens vi innhenter ny informasjon og bearbeider denne utvikler det seg til ny forståelse som igjen påvirker vår forforståelse. På denne måten utvikler forståelsen seg i en hermeneutisk spiral som hele tiden arbeider mellom delene og helheten.

Det er imidlertid viktig i denne formen for forskning å ha et bevisst forhold til ens egen forforståelse. I forhold til min egen oppgave er jeg bevisst min egen kjennskap til og mitt eget forhold til mindfulness og måten jeg oppfatter og forstår dette på. Dette kan komme til å påvirke meg til å se etter det jeg ønsker å se. Jeg er imidlertid ute etter å utdype min forståelse gjennom innhenting av litteratur fra ulike perspektiver som kan utdype denne forforståelsen. Det hjelper også å diskutere temaet med andre som ikke kjenner til mindfulness og det hjelper å ha en veileder som ikke har den samme forforståelsen. Da kan jeg noen ganger oppdage at jeg må "ta noen skritt tilbake" i min egen tankeprosess. Jeg har valgt å innta en subjektiv

forskerrolle som kan være med å ”ta leseren i hånda”. Det kan gjøre det lettere å forstå hvorfor jeg har tatt de valgene jeg har tatt underveis.

I datainnsamlingen som er med å danne utgangspunkt for den hermeneutiske prosessen vil jeg gjøre to litteraturgjennomganger.

4.3 Litteraturgjennomgang

En litteraturgjennomgang er egnet som metode for å få en bred forståelse av feltet man ønsker å undersøke og for å identifisere viktige temaer og emner innen området (Jesson, Metheson & Lacey, 2011). Dette kan både brukes som basis til et videre forskningsprosjekt og anvendes som en egen metode uavhengig av andre metoder. I en litteraturgjennomgang er det mulig å finne ut hva som finnes av eksisterende kunnskap og finne hull i denne. Min oppgave vil bestå av to ulike litteraturgjennomganger, den første relativt bred, og den andre mer utdypende. Hensikten med disse vil være å danne utgangspunkt for en diskusjon som kan utdype min forståelse gjennom tolking av noen sentrale aspekter. Av den grunn vil det være mer egnet å gjøre en tradisjonell litteraturgjennomgang til forskjell fra en systematisk. Dette er metode som er egnet til en kvalitativ studie siden den gir mulighet til å utforske ideer, utvikle innsikter og åpner for originalitet (Jesson, Metheson & Lacey, 2011). I forhold til hva som velges ut av materialet står forskerens egne begrunnelser og valg sentralt i motsetning til en standardisert protokoll for god praksis (Jesson, Metheson & Lacey, 2011).

I og med at jeg vil gjøre to litteraturgjennomganger er målet mitt først og fremst å bruke gjennomgangene for å presentere noen temaer som vil danne utgangspunkt for en diskusjon knyttet opp mot problemstillingen. I omfanget av oppgaven vil det derfor være mindre rom for å peke på hull i forskningen. Litteraturgjennomgangen er med andre ord et verktøy som utgangspunkt for en diskusjon og ikke et mål i seg selv. De to gjennomgangene vil være relativt ulike i forhold til studiets struktur med å bevege seg fra ”et bredt perspektiv” og etter hvert bli mer spesifikk. Det vil føre til at den første forholder seg til relativt mye litteratur og må konsentreres i stor grad, mens den andre er mer spesifikk og vil gå mer i detalj.

En kritikk av tradisjonelle litteraturgjennomganger er at de ikke produserer pålitelige data, men kun forholder seg til hva andre har skrevet (Petticrew & Robarts, 2006). Det er imidlertid viktig å ta i betraktning den akademiske disiplinen, hensikten med og konteksten av litteraturen som omtales (Jesson, Metheson & Lacey, 2011). Gjennomgangene er ikke bare en oppsummering av kunnskap, men danner utgangspunktet for en diskusjon.

Det at jeg har personlig kjennskap til det jeg forsker på kan ha sine utfordringer når det gjelder å nærme seg materialet på en objektiv måte uten at det ”farges” av ens egne ideer. Det

er derfor viktig å veilede leseren ved å begrunne de valg jeg har tatt. Gjennom min egen forforståelse kan jeg riskere å finne litteratur eller informasjon som bekrefter mine egne hypoteser. Det er derfor viktig å begrunne måten jeg har valgt ut litteratur.

I forhold til etikk er det også viktig å være sensitiv i forhold til i hvilken grad jeg gjengir det forfatteren har skrevet på en slik måte som forfatteren selv er enig i og at han/hun er fortrolig med eventuelle fortolkninger av teksten. I forhold til tilstøtende begreper kan det også vurderes i hvilken grad forfatteren ønsker å assosiere sin litteratur med mindfulness, det er derfor viktig å begrunne utvalget av denne litteraturen. Ellers avhenger god forskning av at man kan innta en så nøytral holdning til dataen som mulig der en også vil få frem eventuell kritikk slik at en ikke står i fare for kun å bekrefte sin egen forforståelse og danne et skjevt bilde av det en undersøker. Jeg vil ikke ha behov for noen form for godkjenning eller søke NSD da jeg kun vil forholde meg til litteraturen og ikke tar opp personsensitive opplysninger.

4.3.1 Første litteraturgjennomgang

I den første litteraturgjennomgangen vil jeg undersøke hva som er skrevet om mindfulness i tilknytning til terapi. Jeg har gjort litteratursøk i databaser som BibSys, PsychInfo og Google Scholar. På "mindfulness therapy" i det første litteratursøket på BibSys fikk jeg opp 125 funn og i Google scholar fikk jeg opp 31000 funn. Jeg fant fort ut at jeg ikke har mulighet i omfanget av en masteroppgave å gå gjennom all litteraturen om mindfulness i terapi. Jeg ble derfor nødt til å velge ut den litteraturen jeg finner mest relevant. I den forbindelse ønsker jeg også å gjøre et hensiktsmessig utvalg (Suri, 2011).

Jeg har valgt denne innsamlingsmetoden av ulike årsaker. For det første jeg ikke har mulighet til å gå gjennom så mye litteratur. For det andre er jeg ute etter å få frem hovedpoenger og fange essensen av mindfulness i terapi. Jeg oppdaget etter hvert at det var svært mye litteratur om effektstudier av ulike mindfulness-baserte terapier og bøker om mindfulness rettet mot spesifikk klientgrupper eller mindfulness-baserte terapier. Hensiktsmessig utvalg er en metode som kan anvendes innenfor kvalitativ forskning når en er ute etter å finne karakteristikk av en populasjon som best er i stand til å svare på et forskningsspørsmål (Suri, 2011). Utvalget behøver ikke være representativt for populasjonen. Dette er ikke en svakhet, men et valg man kan ta som forsker innenfor en kvalitativ tradisjon (Suri, 2011). Patton (2002) skriver at hensikten er å velge ut informasjonsrike kasus for å studere i dybden og finne aspekter av sentral betydning for å fremme innsikt og dypere forståelse snarere enn generaliseringer. For å gjøre et hensiktsmessig utvalg er det viktig å begrunne utvalget slik at det ikke bare er valgt ut fra forskeren subjektive vurderinger. I og

med at målet med den første litteraturgjennomgangen er å finne aspekter ved mindfulness som kan være relevant i forhold til integrering av mindfulness i musikkterapi har jeg fokusert på de artikler, bøker og reviews som diskuterer hvordan mindfulness integreres i terapi og som er av nyere dato.

Lacey et al., (2011) viser til en måte å analysere tekstmateriale ved å sammenlikne tekster og komme frem til temaer og aspekter. Ut i fra funnene i de ulike databasene vil jeg forsøke å komme frem til litteratur som jeg finner relevant ved å lese abstract eller gå lese gjennom litteraturen og finne hovedkonsepter, teorier og ideer som er relevant. Når jeg har funnet et utvalg litteratur vil jeg lese gjennom litteraturen, gjøre notater, streke under sentrale konsepter, teorier ideer og lage et sammendrag av litteraturen. Etter hvert ser jeg for meg at jeg vil komme frem til ulike temaer som kan settes opp i mot hverandre. Jeg vil presentere litteraturen med å sette sammen to eller flere tekster i et avsnitt som er med å presentere de ulike aspektene eller temaene.

4.3.2 Andre litteraturgjennomgang

I den andre litteraturgjennomgangen om mindfulness i musikkterapi har jeg gjort litteratursøk i databaser som BibSys, PsychInfo og Google Scholar og søkt i musikkterapidsskrifter som Journal of Music Therapy, Nordic Journal of Music therapy, Voices, Approaches, Music Therapy Perspectives og The Arts in Psychotherapy. Her er utfordringen at det er lite litteratur. Å gå gjennom referansene i litteraturen jeg finner er en måte å oppsøke ny litteratur. Videre har jeg gjort manuelle søk ved å ta kontakt med musikkterapeuter som jeg tror har kjennskap til temaet. Disse tekstene vil jeg presentere mer i detalj. Jeg tenker også at det kan foreligge musikkterapilitteratur som snakker om liknende begreper som mindfulness, uten at dette begrepet brukes. Dette kan være tilstøtende begreper som for eksempel tilstedeværelse, stillhet eller øyeblikk. Jeg vil gjøre søk av slike tilstøtende begreper med musikkterapi og evaluere om jeg finner dem relevant i forhold til mindfulness.

5. TEORI

I dette kapitlet vil jeg presentere noen teoretiske perspektiver jeg mener er relevant i forhold til emnet og diskusjonen senere i oppgaven. Det vil være med å plassere mindfulness innenfor en større musikkterapiteoretisk og psykologisk kontekst. Først vil jeg si litt om et humanistisk perspektiv på musikkterapi med et blikk relasjon og et helseperspektiv. Videre vil jeg presentere noen perspektiver fra positiv psykologi, nevrovitenskap og egenomsorg.

5.1 Et humanistisk perspektiv

Flere paralleller kan trekkes mellom mindfulness tankegang og perspektiver innenfor musikkterapi. Innenfor et humanistisk syn på musikkterapi finner en et grunnleggende positivt syn på mennesket, på dets muligheter og ressurser (Ruud, 2008). Det handler om et helhetlig bilde på terapi, om å se terapi som del av ulike kontekster, og å fokusere på muligheter og ressurser.

5.1.1 Et helseperspektiv

Et humanistisk perspektiv på musikkterapi er påvirket av et helseperspektiv som fokuserer mer på å *fremme* helse enn å *kurere*. Med utgangspunkt i sosiologen Antonovsky knytter Bruscia (2014) helsebegrepet i musikkterapien opp mot det han kaller en salutogen modell i motsetning til en patogen modell man finner i medisinen. Et salutogent syn på helse vil si at helse ikke sees på som en enten/eller tilstand – at man enten er syk eller frisk – men som en prosess som går over et kontinuum. Bruscia definerer i lys av dette helse som: ”The process of becoming one’s fullest potential for individual and ecological wholeness” (s.84). På den måten handler helse om mer enn noe vi har eller ikke har, men om en måte å være på og hvordan vi møter utfordringer. Det dreier seg om mer enn bare sykdomsdiagnoser. For eksempel kan en si at en person som har kreft kan ha bedre helse enn en person uten noen sykdomsdiagnose ut i fra måten han/hun møter livet. Helse er fra et slikt perspektiv ikke et objektivt forhold eller en betingelse som skjer oss utenfra, men det er subjektivt og et valg vi kan ta (Bruscia, 2014). Det handler om hvordan vi møter verden og oppfatter oss selv. Antonovsky (1987) forklarer at helse dreier seg om hvilken grad vi føler at verden har en sammenheng. Mennesker med en god helse er ofte i stand til å møte stressfylte opplevelser i livet som noe håndterbart og meningsfylt.

Bruscia (2014) beskriver videre helse som en prosess mot å være del av en større helhet med referanse til Ken Wilber (1995). Det handler om en prosess fra å vedlikeholde positive aspekter ved vår helse for videre å tilpasse oss kultur og kontekst for til slutt å transcendere våre forhold omgivelser og kontekst. Bruscia (2014) forklarer at hver gang vi knytter en del av oss selv til en annen opplever vi større og større helhet, for eksempel når vi knytter det mentale til selv-bevissthet. Hver del har en funksjon og hver del interagerer med andre deler for å utføre en høyere funksjon. På den måten kan ”universet selv sees på som en kontinuerlig streben etter helhet etter hvordan alt henger sammen” (Bruscia, 2014, s.107).

5.1.2 Det relasjonelle

Forskning på fellesfaktorer for ulike former for terapi indikerer at en av de viktigste variablene for vellykket terapi har sammenheng med den terapeutiske relasjonen (Shapiro & Clarkson, 2009). Relasjonene som ser ut til å være mest vellykket er de som kjennetegnes av empati, ubetinget positiv anseelse og kongruens mellom terapeut og klient. I et humanistisk perspektiv på musikkterapi er det relasjonelle i fokus (Trondalen, 2008). Det er fokus på brukernes sterke sider og en terapeutisk relasjon basert på samarbeid mellom terapeut og klient (Rolvsjord, 2010).

Et humanistisk perspektiv er blant annet påvirket av humanistiske psykologer som Carl Rogers som hadde stor betydning for måten å forstå den terapeutiske relasjonen. Carl Rogers (1965) stod for utviklingen av det som kalles den person-sentrerte terapien. En slikt terapeutisk tilnærming ser på betydningen av det relasjonelle i terapien og måten terapeuten forholder seg til klient. Det å lytte og "være der" for den andre med empati og ubetinget aksept sees på som en av grunnsteinene i den person-sentrerte terapien. Fra et slikt syn er derfor måten terapeuten forholder seg til klienten vel så viktig som hva terapeuten gjør for eller med klienten. Dette danner utgangspunktet for en god relasjon der klienten kan føle seg sett og anerkjent for den han/hun er.

I Bruscias (2014) siste bok om å definere musikkterapi er det mye som handler om at det "å hjelpe" dreier seg om en måte å være på som terapeut. Det dreier seg blant annet om å være der for klienten, å empatisere med klienten, gi muligheter for selv-refleksjon og å "holde et anker". Å "holde et anker" er en metafor for måten terapeuten "holder" klienten gjennom hans/hennes bestrebelser og utfordringer. Bruscia (2014) skriver at "to 'anchor' is to ground the client in reality, that is, to keep the client mindful of the outside world and the reality of being human" (s.81).

Daniel Stern (2005) er en teoretiker og utviklingspsykolog som har hatt betydning for forståelsen av det relasjonelle i terapi. Detaljerte videoanalyser viser betydningen av inntoning i mor-barn samspillet og dets rolle i forhold til reparasjon av brudd i kommunikasjonen. Dette har videre betydning for en trygg tilknytning og emosjonsregulering. Stern (2005) hevder at det er en klar parallell mellom terapeutens evne til å tone seg inn på en pasient og en mors evne til å tone seg inn på sitt spedbarn (Stern, 2005). Stern skriver om hvordan øyeblikk av møte i relasjoner kan føre til endring og vekst. Det nåtidige øyeblikk inneholder store mengder informasjon, men 90% av denne informasjonen er implisitt, det vil si at den er ubevisst i den forstand at vi ikke reflekterer over den. Det omfatter affekter, ord, forventninger, skift i aktivering og motivasjon. Alt dette kan finne sted

i øyeblikket her og nå. Stern hevder at nåtidige øyeblikk er den grunnleggende enhet for vår subjektive erfaring og setter fokus mot direkte og implisitt erfaring.

5.2 Positiv psykologi

Dette er en relativt ny gren som har sprunget ut fra den humanistiske psykologien (Seligman, 2003). Positiv psykologi har sprunget ut som en retning som resultat av forskning på psykologisk velvære og områder innefor menneskelig styrke. Den humanistiske psykolgen Abraham Maslow var en av de første som anvendte begrepet positiv psykologi (Lopez & Gallagher, 2009). Han var opptatt av å undersøke de positive aspektene av menneskelig psyke. Han undersøkte det han kalte topp-erfaringer som dreier seg om spesielle øyeblikk i livet som oppleves som svært givende og betydningsfulle og han hevder at dette motiverer oss til å aktualisere vårt fulleste potensial.

Senere har Martin Seligman (2003) tatt initiativ til å samle forskere og mennesker som er opptatt av å utforske positive menneskelige egenskaper og reintrodusert begrepet positiv psykologi. Det har utviklet seg til en egen retning innenfor den humanistiske psykologien. Innen positiv psykologi anvendes psykologisk teori, forskning og intervensjoner for å forstå de positive og kreative aspektene ved menneskelig atferd (Compton & Hoffman, 2013). Noen grunnleggende termer innenfor positive psykologi er “det gode liv”, positive emosjoner, medfølelse, empati, positive relasjoner, styrke, dyd og velvære (Compton & Hoffman, 2013). Videre beskriver Seligman & Csikszentmihalyi (2000) ulike dimensjoner av positiv psykologi som positive subjektive tilstander som involverer følelser av lykke, tilfredsstillelse med livet, avslapning, kjærighet og glede. Fokuset er på det som gjør at mennesker blomstrer og trives, det som gjør oss lykkelige. Gjennom studiet av hva som gjør oss lykkelige har Csikszentmihalyi (1997) blant annet utviklet en teori om det som kalles flyt. Csikszentmihalyi beskriver flyt som en tilstand der man er så til stede i det man driver med at man slutter å være bevisst seg selv som separert fra sine handlinger. Slike opplevelser kan ha fellestrekk med mindfulness (Fidelibus, 2006; Diaz, 2013). Det dreier seg blant annet om endrede bevissthetstilstander.

Positiv psykologi handler om å styrke det positive for å forebygge sykdom snarere enn å kurere sykdom. Det betyr ikke at man unngår å se på patologi eller det problematiske, men en forsøker å ha et mer holistisk perspektiv på psykologi (Joseph & Linley, 2006). I stedet for å fokusere på symptomer og diagnoser fokuserer en mer helhetlig på mennesket for å finne måter å mestre det som er vanskelig i stedet for å behandle det vanskelige som et problem som må fjernes.

En kritikk av den positive psykologien er et individuelt fokus i forhold til tanken om selv-realisering og blomstring (Rolvsvjord 2010) som utelater et blikk på kontekst. En sterk tankegang om at man er ansvarlige over sitt eget liv kan virke urettferdig for mennesker som er offer for undertrykkelse og urettferdighet. Det å se mennesket helhetlig handler derfor også om å ta i betraktning og arbeide med den kontekst det befinner seg i. En annen kritikk dreier seg om ulike former for selv-hjelp psykologi som trer frem i skyggen av den positive psykologien som lover mye uten å være tilstrekkelig forankret i en vitenskapelig psykologi (Bonde & Sørensen, 2010; Madsen, 2010). Mindfulness kan fort bli et begrep som brukes om mangt og lover mye, det er derfor viktig å forankre det i fag og struktur (Binder et al, 2014).

5.2.1 Positiv psykologi og buddhistisk psykologi

Styron (2005) forklarer at ”for å forstå det potensielle bidraget mindfulness praksis har for positiv psykologi, kan det hjelpe å vende tilbake til dets historiske kontekst og hensikt” (s.263). Han hevder at uavhengig av religion eller tankesett er vi alle ute etter å bli lykkelige. I en slik kontekst møter positiv psykologi og buddhistisk psykologi felles grunn i deres prosjekt etter hva som gjør oss lykkelige – begge søker å aktualisere vårt potensial.

I et mer omfattende rammeverk forsøker Germer (2005) å diskutere mindfulness i lys av både buddhistisk psykologi og positiv psykologi i det han kaller kontekstualisme. Han hevder at det dreier seg om et kontekstuel verdensbilde som innebærer:

- 1) Virkelighetens natur: Aktivitet og forandring er fundamentale livsbetingelser. Verden er et sammenvevd nettverk av aktivitet.
- 2) Hvordan vi kjenner virkeligheten: All virkelighet er konstruert, skapt av hver enkelt individ innenfor en bestemt kontekst. Det er ingen absolutt virkelighet som vi kan kjenne.
- 3) Kausalitet: Forandring er kontinuerlig og begivenheter er bestemt av hverandre. Tilsynelatende kausalitet avhenger av dets kontekst. Den mest presise kausale beskrivelsen av en begivenhet er et univers av årsaker på et bestemt tidspunkt.
- 4) Personlighet: En person kan best beskrives som et bestemt øyeblikk av tilstedeværelse eller aktivitet innebygget i et ubegrenset felt av interpersonlige og upersonlige hendelser. En metafor er en fontene av vann som er laget av ulike dråper fra det ene øyeblikket til det neste, men som tilsynelatende holder sin form over tid.

(s.25)

Dette er et verdensbilde som sier noe om begivenhetenes og formens flyktige natur og hvordan vi skaper vår virkelighet fra det ene øyeblikket til det andre. Et slikt verdensbilde holder også på det synet at problemer og symptomer ikke er objektive ting som skal behandles som enheter og diagnostiseres (Germer, 2005). Men det peker på individets kraft og mulighet til å endre det gjennom måten en møter det.

5.3 Nevrovitenskap og tilknytning

Mindfulness nevrovitenskap er et voksende forskningsfelt som utforsker de underliggende mekanismene fra ulike former for mindfulness praksis samt stadier, tilstander og effekt av mindfulness praksis (Tang & Posner, 2013). Det integrerer teori og metoder fra både østlige kontemplative tradisjoner, vestlig psykologi, nevrovitenskap, fysiologiske mål og behavioristiske tester.

Kass & Trantham (2014) knytter mindfulness-forskning fra nevrovitenskap videre til kunstterapi og tilknytningsteori. De ser på hvordan mestringsstrategier utvikler seg ved å se på nervesystemet og dets påvirkning i tidlige barneår. De argumenterer blant annet for hvordan mindfulness og tilstander av mindfulness fremmer en form for indre ro eller "internal composure" som kan være av betydning for en trygg tilknytning. Det er et begrep som betegnes som en nøkkel for motstandsdyktig mestring. Internal compousure sees på som en tilstand av "mindful inntoning med en selv" (Kass & Trantham, s.288) og sier noe om hvilken grad en er i stand til å forholde seg til ulike emosjoner "uten å handle reaktivt, men med intensjon og hensikt på en ressurssterk måte, uten unødvendig triggering av stressresponser" (s.289). Det dreier seg om å ha evnen til å velge konstruktive mestringsstrategier uten å havne i en tilstand av hjelpeløshet der nervesystemets fight and flight setter inn og skaper fysiske og psykiske problemer.

Kass & Trantham (2014) knytter dette videre til tilknytningsteori og traumeteori der de ser på betydningen av internal composure for blant annet trygg tilknytning og kommunikasjon. De viser til forskning som peker på at tidlige psykologiske sår har røtter i pre-verbale somatiske opplevelser. I den forbindelse kan mindfulness og kunst-terapi være viktige terapeutiske verktøy som kan fremme opplevelser av trygghet, økt sansemotorisk bevissthet, somatisk emosjons-reguleringsferdigheter som fremmer affekt-toleranse, indre erfaringer av en rolig kjerne, og en gradvis overgang til verbale og sosiale evner. De ser på kunstterapi som en form for nevrovitenskap i aksjon og argumenterer for at mange klinikere sannsynligvis anvender mange av prinsippene fra mindfulness intuitivt allerede. Samtidig mener de at en kan lære å inkorporere dem mer bevisst.

5.4 Egenomsorg

Comeau (2014) hevder at fra et humanistisk og eksistensielt perspektiv handler terapeutisk forandring i stor grad om kontakten som oppstår i den terapeutiske relasjonen. Denne kontakten mener han er gjort mulig gjennom terapeutens evne til å være i en tilstand av tilstedeværelse gjennom timen. Det er imidlertid mange faktorer som påvirker en terapeut evne til å være til stede. Forskning viser at det å lytte til andre menneskers traumatiske historier kan ha en rekke sideeffekter og kan føre til så alvorlige tilstander som sekundært traumatisk stress, eller "compassion fatigue" og utbrenthet (Figley, 1999). Comeau (2014) peker på at terapeuters evne til å ta vare på seg selv er svært viktig i å motvirke slike plager. Han hevder at mindfulness kan være med å bygge effektive egenomsorgsferdigheter som kan hjelpe terapeuter å være tilstede i deres personlige og profesjonelle liv.

Baker (2003) har identifisert tre elementer for effektiv egenomsorg: self-awareness, selv-regulering og balanse. Self-awareness dreier seg om individets evne til å se inn i seg selv og identifisere når og hva slags form for egenomsorg som vil møte deres behov til ethvert tidspunkt. Selv-regulering dreier seg om evnen til å handle på det identifiserte behovet for egenomsorg og på den måten som er mest effektiv og hjelpsom. Balanse dreier seg om terapeutens evne til å opprettholde et rom i hans eller hennes liv for både profesjonelle og private formål. Comeau (2014) skriver at mindfulness praksis hjelper terapeuter å gjøre meningsfylte valg innenfor hver av disse egenomsorgskomponentene slik at tiden og ressursene de bruker på egenomsorg møter behovene deres og hjelper å forebygge sekundært stress og utbrenthet. Han peker på mindfulness-øvelser som kroppsscann og stillesittende meditasjon som eksempler på øvelser som fører til self-awareness og hjelper å lokalisere fysiske, emosjonelle eller spirituelle områder som krever egenpleie. Når man har funnet områder som trenger pleie gjelder det å iverksette tiltak som best passer dens enkeltes behov (selv-regulerende praksis). Det handler om å ha en bevissthet og sensitivitet i forhold til hva som best kan hjelpe en i det øyeblikket å finne ny energi og helhet. Det kan for eksempel være å gå tur, lage mat, gjøre yoga eller hvile. Til sist handler det om å legge til rette for et balansert liv som involverer regelmessig egenomsorg. Comeau (2014) argumenterer for at mindfulness kan bidra til å skape en god terapeut, en balansert praksis og et balansert liv.

Det foreligger også forskning på dette feltet. Shapiro, Brown & Biegel (2007) har studert effektene av mindfulness-basert stress reduksjon, i bruk til egenomsorg, for terapeuter under trening. Studien var gjennomført ved bruk av et prospektivt, kohort-kontrollert design. Deltakerne i studien rapporterte signifikant reduksjon i stress, negativ affekt, grubling og angst og signifikant økning i forhold til positiv affekt og selv-medfølelse. Studien peker mot

at mindfulness kan være et effektivt verktøy for terapeuter og danner grunnlag for videre forskning på fordelene ved å anvende mindfulness for terapeuter.

6. FØRSTE LITTERATURGJENNOMGANG: MINDFULNESS I TERAPI

6.1 Funn

Jeg vil omtale noen sentrale bøker som er omfattende, av nyere dato og presenterer ulike perspektiver på mindfulness og integrering av mindfulness. Jeg kom her frem til 8 hovedkilder som jeg fant mest relevant. Det er en bok av Binder et al. (2014) om integrering av mindfulness i psykologisk behandling, en bok av Shapiro & Clarkson (2009) om integrering av mindfulness i psykologi og hjelpeyrkene, en antologi av Germer, Siegal & Fulton (2005) om mindfulness i psykoterapi, en antologi av Rappaport (2014) om mindfulness i kunstterapiene, en antologi av Hick & Bien (2008) om mindfulness i den terapeutisk relasjonen, en antologi av Baer (2006) om mindfulness-baserte intervensjoner, en litteraturgjennomgang av Mace (2007) om mindfulness i psykoterapi og en antologi av Germer & Siegal (2012) om medfølelse og visdom i psykoterapi. Jeg har ikke hatt kapasitetet til å lese alle kapitlene, men har hovedsakelig tatt utgangspunkt i introduksjonskapittelet som fungerer som en oversikt og tar for seg essensen av tematikken. Ellers oppdaget jeg etter hvert at flere av temaene, aspektene og øvelsene som ble presentert i de ulike antologiene etter hvert gjentok seg og jeg konkluderte da med at jeg hadde nok litteratur. Foruten disse hovedkildene har jeg supplert med annen litteratur jeg mener kan være relevant og kontekstualisere funnene.

Etter gjennomlesning av litteraturen har jeg gjort notater og kommet frem til noen hovedpoenger og aspekter. Det resulterte i en oversikt som så slik ut:

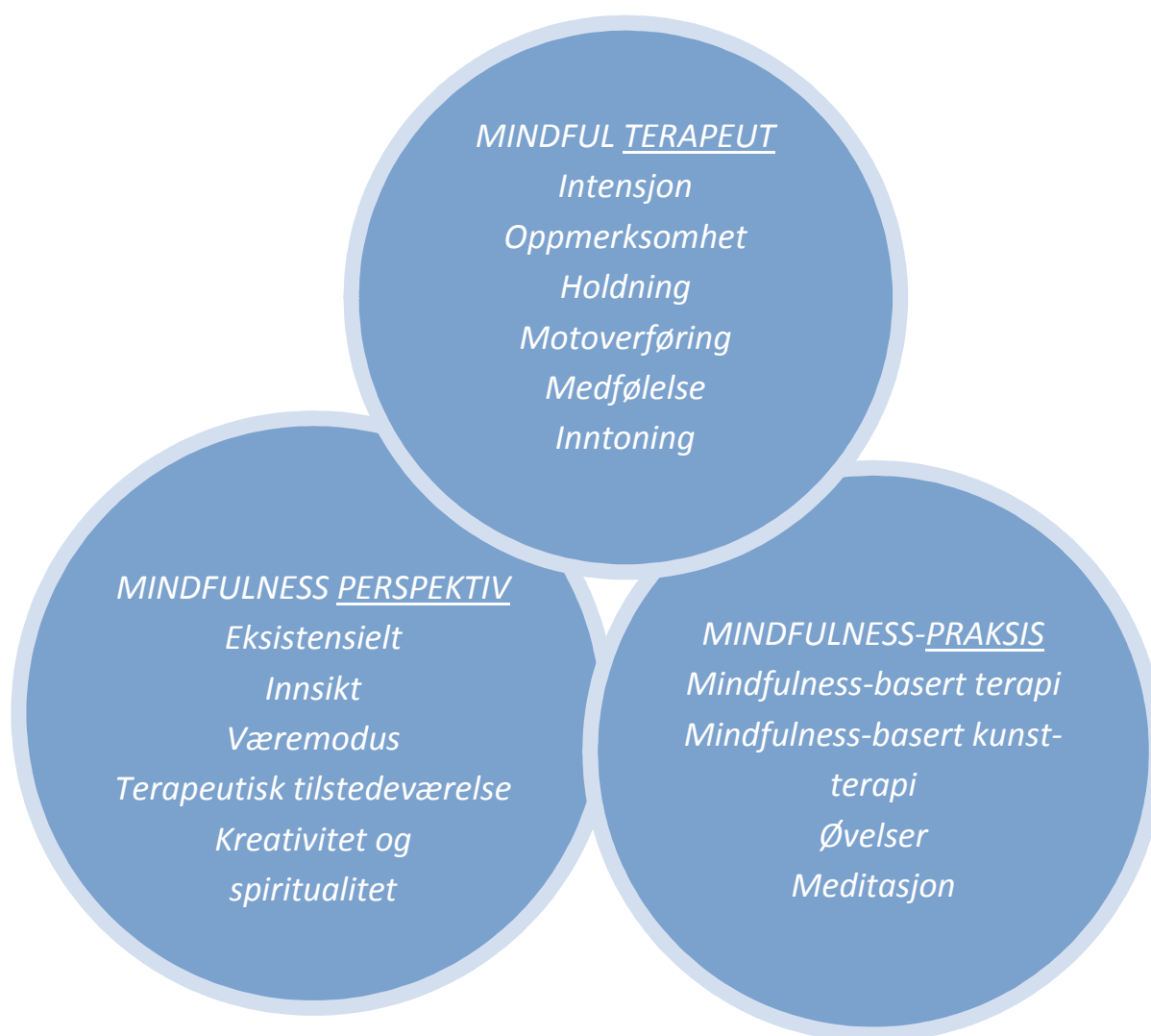
Litteratur	Type	Hovedpoenger	Nøkkelbegreper
Mace (2007)	Litteraturgjennomgang/artikkel	Mindfulness fra ulike teoretiske perspektiver. Oversikt over mindfulness i terapi og øvelser	Perspektiv. Formelle og uformelle øvelser
Baer (2006)	Antologi	Mindfulness i kontekst av ulike behandlingsmodeller og mindfulness-basert terapier	Mindfulness-basert terapi
Germer, Siegel & Fulton (2005)	Antologi	Mindfulness-orientert psykoterapi	Metaperspektiv og oversikt
Shapiro & Clarkson (2009)	Bok	Integrering av mindfulness i psykologi og hjelpeyrker. Mindfulness i det relasjonelle og mindfulness-informert terapi	Relasjon, perspektiv. Intensjon, oppmerksomhet, holdning
Hick & Bien (2008)	Antologi	Mindfulness i det relasjonelle	Relasjon, holdning
Binder et al (2014)	Bok	Integrering i psykologisk behandling. Perspektiv på lidelse og utvikling. Forankring i fag og struktur.	Relasjon, væremodus, perspektiv, eksistensielt, øvelser
Germer & Siegal (2012)	Antologi	Utdypelse av mindfulness i psykoterapi	Perspektiv, visdom, medfølelse
Rappaport & Kalmanowitz (2014)	Antologi	Mindfulness i kunstterapi	Vitne, flyt

Tabell 1: Oversikt over noen hovedpoenger og aspekter av mindfulness i terapi

Med utgangspunkt i litteraturen jeg har gått gjennom har jeg kommet frem til følgende hovedområder:

- 1) *Mindful terapeut: En måte terapeuten forholder seg på i relasjonen*
- 2) *Mindfulness perspektiv: Et perspektiv på lidelse og utvikling*
- 3) *Mindfulness praksis: Øvelser eller praksis terapeut og/eller klienten er involvert i for å kultivere tilstedeværelse*

Tre nøkkelpbegreper er altså terapeut, perspektiv og praksis. Det er imidlertid tre områder som ikke er fullstendig adskilt, men grenser over i hverandre. Med andre ord kan det å være mindful som terapeut innebære en praksis, men også et perspektiv. Illustrasjonen nedenfor viser inndelingen med ulike aspekter og hvordan jeg har tenkt at det henger sammen.



Figur 1: Inndeling av hovedområder og aspekter ved mindfulness i terapi

6.2 Mindful terapeut: Mindfulness i det relasjonelle

Mindfulness kan forstås som en måte terapeuten forholde seg på i det relasjonelle. Germer (2005) argumenterer for at "mindfulness kan sees på som en essensiell ingrediens i det terapeutiske forholdet, og som en teknologi for psykoterapeuter til å kultivere personlige terapeutiske egenskaper" (s.9). Bien (2008) vektlegger at mindfulness i terapi først og fremst dreier seg om terapeutisk tilstedeværelse og hevder at "hovedbruken i mindfulness kan dreie seg om å fremme en bestemt form for tilstedeværelse hos terapeuten, mer enn å se på mindfulness som en terapeutisk teknikk eller et sett av ferdigheter en lærer klienten (s.40). Shapiro & Clarkson (2009) viser til metaanalyser av psykoterapi som har vist ikke-signifikante resultater over ulike former for psykoterapi. Det gir en indikasjon på at det er visse "felles" forhold som spiller inn i psykoterapi som kan vise seg å være av større betydning enn metode eller intervensjon. Det som i denne forskningen ansees som den mest sentrale faktoren for vellykket terapi er kvaliteter hos terapeuten og den terapeutiske relasjonen. Relasjonene som har vist seg å fungere best er de som er karakterisert av empati, ubetinget positiv aksept og kongruens mellom terapeut og klient (Shapiro & Clarkson, 2009). Hick (2008) hevder det er et gap i eksisterende litteratur når det gjelder hvordan mindfulness spiller inn i den terapeutiske relasjonen. I en terapeutisk kontekst beskriver han hvordan mindfulness dreier seg om en måte å vende oppmerksomheten "med empati, tilstedeværelse og dyp lytting som kultiveres og opprettholdes i vårt arbeid som terapeuter gjennom pågående meditasjonspraksis" (s.5).

6.2.1 Intensjon

Pat Allen (2014) hevder at det å praktisere mindfulness med en større intensjon har betydning for at praksisen skal nå sitt fulle potensial for transendens og transformasjon og ikke kun være et verktøy for selvregulering eller angstreduksjon. Shapiro & Clarkson (2009) hevder at intensjon handler om å huske på hvorfor man praktiserer mindfulness og hvilken retning man går i. Det er imidlertid noe som utvikler seg i en dynamisk prosess. Til å begynne med vil kanskje en terapeut praktisere mindfulness fordi en ønsker å redusere ens eget stress. Ettersom praksisen utvikler seg kan det utvide seg til ønske om å relatere til sine pasienter på en mer nærværende og empatisk måte og videre som et ønske om å hjelpe mennesker ut av lidelse. De skiller mellom "sunn" (wholesome) intensjon og "usunn" (unwholesome) intensjon, det handler om hvilke verdier en ønsker å følge. Om man som terapeut har et ønske om å redusere lidelse, fremme medfølelse og visdom eller om det er rent biologisk eller kulturelt betingede

intensjoner. Intensjon skiller seg fra det å strebe etter noe, det dreier seg om en retning fremfor et resultat.

6.2.2 Oppmerksomhet

I en gjennomgang av mindfulnesslitteratur i psykoterapi kommer Allen, Chambers & Knight (2006) frem til at et av hovedelementene i mindfulness dreier seg om en måte å være bevisst ens egen tankeprosess, en form for metagkognisjon. Det handler om at oppmerksomheten vendes med henisket og vilje uten at den flakker tilfeldig rundt, men sendes der man velger å sende den. Terapeuten trener seg i å la øyeblikket fylle oppmerksomheten slik at oppmerksomheten ikke vandrer andre steder. Det kan imidlertid innebære både å holde rommet eller å fokusere oppmerksomheten mot noe konkret. Binder et al (2014) peker på ulike grader av det å vende oppmerksomheten mot det som skjer i relasjonen. Det kan handle om å rette oppmerksomheten mot egen kropp, videre mot klientens opplevelse og etter hvert mot ”en verden som blir felles” og på den måten ”se utover landskapet sammen” (s.117). Shapiro & Clarkson (2009) hevder at i kontekst av mindfulness dreier oppmerksomhet seg om å observere det som foregår av indre og ytre stimuli. Det innebærer en dyp involvering av oppmerksomheten der man går inn i situasjonen i motsetning til en overfladisk oppmerksomhet. Kunsten ligger i å kultivere en slik form for oppmerksomhet på en klar og ikke-reaktiv måte.

6.2.3 Holdning

Holdning dreier seg om *hvordan* man vender oppmerksomheten. Jon Kabat-Zinn (2003) forklarer at mindfulness handler om en måte å være tilstede i øyeblikket på en ikke-dømmende måte. En måte å trene dette på er å øve seg i å innta ulike holdninger i møte med indre og ytre stimuli. Holdninger som inngår i Jon Kabat Zinn (2003) sin mindfulness-baserte stressreduksjon er, nonstriving, nonattachment, acceptance, patience, trust, openness, curiosity, letting go, gentleness, nonreactivity og loving-kindness. I MBSR øver en på å innta en av disse holdningene i korte perioder av gangen. Shapiro & Clarkson (2009) argumenterer for at det å ”ha med seg hjertet” er vel så viktig som å ”ha med seg sinnet”, eller ”the mind” i mindfulnesspraksis, og at ordet mind av og til kan virke misvisende da det kan assosieres med noe intellektuelt eller mentalt.

6.2.4 Medfølelse og Inntonning

Siegel (2010) peker på sammenhengen mellom en terapeut med evne til å tone seg inn på seg selv og det å tone seg inn på andre. På samme måte vektlegger Geller & Greenberg (2012) hvordan mindfulness kan være et viktig arbeid for terapeuter i egen selvutviklingsprosess for å legge grunnlaget for det de kaller terapeutisk tilstedeværelse. Som en utdypning av mindfulness praksis diskuterer Germer & Siegel (2012) hvordan vidsom og medfølelse kan forstås som evner som kan kultiveres gjennom mindfulness praksis. Det dreier seg blant annet om at klienten kan bli møtt med medfølelse fra en terapeut slik at klienten kan bevege seg mot større grad av selv-medfølelse i stedet for selv-kritikk. Shapiro & Clarkson (2009) bruker begrepene selv-medfølelse og selv-inntonning og peker på terapeutens evne til å tone seg inn på seg selv som en sentral egenskap. Mindfulness legger grunnlaget for en slik vending fundert i blant annet utsagnet om at ”I mindfulness er vi mindre opptatt av å forandre innholdet i vår personlige erfaring som å forandre vårt øyeblikk-til-øyeblikk forhold til våre sansninger, tanker, emosjoner og atferd” (Germer & Siegel, 2012, s.9). Aksept er noe grunnleggende i et slikt forhold.

6.2.5 Regulering og håndtering av motoverføring

Shapiro & Clarkson (2009) forklarer at emosjonsregulering og håndtering av motoverføring er en viktig del av det å være terapeut og det å holde emosjonelt ladede situasjoner. Det handler også om å sette grenser rundt terapeuten og klientens erfaring for å forhindre reaktivitet til det klienten kommer med. Binder et al (2014) forklarer at terapeuten som aksepterer sin egen reaksjon på pasienten også har lettere for å akseptere hva pasienten har å komme med. De viser til det å være oppmerksom på hva som skjer i egen kropp og hva som vekkes når en lytter til klienten. Videre beskriver de det å være oppmerksom mot klientens opplevelse uten å prøve å forstå eller tro at man vet.

6.3 Mindfulness-praksis

Mindfulness praksis dreier seg om ulike måter å praktisere mindfulness og måter å integrere dette i terapi. Gjennom litteraturen omtales en rekke ulike former for mindfulness-basert terapi. Mindfulness-basert terapi dreier seg om å eksplisitt lære klienter mindfulness (Germer, 2005). Dette omfatter terapeutiske opplegg og behandlingsopplegg som er satt sammen av ulike mindfulness øvelser og som anvender perspektiver innenfor mindfulness. Jeg har kalt det mindfulness praksis for å snakke om praksis og øvelser generelt som både terapeut og klient kan anvende.

6.3.1 Mindfulness-basert terapi

Innenfor mindfulness-basert terapi anvendes en kombinasjon av øvelser innenfor ulike behandlingsmodeller (Shapiro & Clarkson, 2009). Ulike mindfulness-baserte terapier anvender ulike teoretiske rammeverk og mindfulness kan dermed ha noe ulike funksjoner. Mace (2007) peker på at mens tendensen innenfor kognitiv terapi og atferdsterapi har vært å formulere mål som er mer spesifikt problemorientert og målbare har en innenfor psykoanalyse vektlagt oppmerksomhet blant annet for å skape et meditativt rom for å løse ut pasientenes uopplevde følelser, noe som kan hjelpe dem å "komme tilbake til sitt sanne jeg". På den måten kan mindfulness innenfor en kognitiv-behavioristisk tilnærming sees på mer som en intervensjon, mens mindfulness i en psykoanalytisk tilnærming er mer knyttet til terapeuten og det relasjonelle.

Legen Jon Kabat Zinn utviklet først det som kalles mindfulness-basert stress reduksjon (MBSR) (Kabat-Zinn, 1990). Metoden utviklet seg opprinnelig fra en behavioristisk medisinsk kontekst for personer med kronisk smerte og stress-relaterte problemer (Baer, 2006). I senere tid er metoden anvendt for en bred variasjon i befolkningen, fra personer med alvorlige kreftdiagnoser til de som ønsker å jobbe med selvutvikling (Baer, 2006). Programmet er et gruppeopplegg med opp til 30 deltakere og går over 8 uker med ukentlig økter på opp til tre timer. Det har blitt en modell for utviklingen av senere mindfulness-baserte terapier (Shapiro & Clarkson, 2009).

Innen MBSR praktiseres formelle og uformelle øvelser mens en øver seg i å innta ulike holdninger som hjelper en i å kultivere en mindful tilstedeværelse, det er ikke-dømming, tålmodighet, beginners mind, tillitt, non striving, letting go og gratitude and generosity (Kabat Zinn, 1990). Ellers åpnes det i MBSR opp for samtale om erfaringene og diskusjon rundt øvelsene under veiledning av en instruktør (Kabat Zinn, 1990). Det er også egne delinger og samtaler mellom deltakerne. I uke seks av programmet er det lagt inn en dag til å bare være i stillhet der ingen kommuniserer med hverandre. Dette er en mulighet for å gå dypere, observere seg selv og til å være tilstede med det som kommer opp av ulike opplevelser, tanker eller følelser (Baer, 2006). På slutten av dagen er det en diskusjon av hva man har opplevet. Ellers oppfordres det til å gjøre øvelser på egenhånd utenom fellessamlingene.

Kabat Zinn (2003) forklarer imidlertid at MBSR ikke er terapi eller behandling, men en måte å trene seg i mindful tilstedeværelse. Prinsippene fra MBSR har imidlertid blitt modifisert, integrert og videreutviklet i det de er kombinert i behandlingsformer med ulike teoretiske røtter (Baer, 2006). Mindfulness-basert kognitiv terapi (MBCT) kombinerer elementer fra MBSR, men er utviklet fra en tradisjon fra kognitiv atferdsterapi og er spesielt

tilpasset mennesker med depresjon (Segal, Williams & Teasdale, 2002). Det er mindre fokus på formelle øvelser og mer på å forstå mekanismene bak depresjon; å se hvordan tanker og følelser fører til en negativ spiral. En sentral øvele er ”tre sekunders pusterom” for å stoppe opp å legge merke til hva som skjer i ens opplevelse uten å dømme det. To andre modeller er dialektisk atferdsterapi og acceptance og commitment therapy (Baer, 2006). Disse bygger på et mer omfattende og holistisk teoretisk rammeverk som integrerer ulike mindfulnessøvelser samtidig som en arbeider med å utvikle forandringsstrategier som inkluderer både ferdighetstrening, problemløsning, psykoedukasjon og eksponering (Baer, 2006). Modellene anvendes innenfor ulike klientgrupper og kontekster, fra konkrete medisinske utfordringer som kreft eller smertehåndtering til selvutvikling og stressmestring.

Andre mindfulness-baserte terapier er mindfulness-based eating awareness training, mindfulness-based relationship enhancement, mindfulness-based art therapy og mindfulness-based relapse prevention (Shapiro & Clarkson, 2009).

6.3.2 Mindfulness-basert kunstterapi

Rappaport & Kalmanowitz (2014) ser på mindfulness i kunstterapiene fra to perspektiver 1) prosessen som er iboende innen kunst som kultiverer mindful tilstedeværelse og involvering i øyeblikket og 2) anvendelsen av mindfulnesspraksis i kunstterapiene (s.32). Førstnevne knytter hun til det å være fullt og helt engasjert i det man driver med som kan knyttes til Csikszentmihalyis begrep om flow og 2) knyttes til det å være et indre vitne til det som skjer, og praksiser som gir tilgang til et slikt vitne. Shau McNiff (2014) diskuterer det å innta rollen som et vitne i kunstterapi i forhold til å åpne opp for det hun kaller et kreativt rom og involvere seg i øyeblikket. Hun beskriver hvordan hun bruker det å innta en slik rolle som et vitne som en praksis i kunstterapien, både for seg selv og de hun jobber med. Gjennom bevegelse og uttrykk jobber hun med grupper der en bytter på å observere hverandre i aksjon og på den måten trene seg i å være et vitne, både for seg selv og for andre. Dette forklarer hun at skaper et rom som handler om mer enn bare observasjon, men også involverer empati, medfølelse og en kreativ persepsjon. Det kan imidlertid være svært utfordrende da det handler om å bli sett på godt og vondt og kan oppleves merkelig eller ubehagelig. Derfor vektlegger hun det å legge til rette for et trygt rom for å utforske seg selv.

6.3.2 Øvelser

Mace (2007) gir en introduksjon over anvendelsen av mindfulness innenfor psykoterapi og diskuterer dets utvikling fra en psykoanalytisk og kognitiv-behavioristisk kontekst. Han

skriver at mindfulness kan brukes både til å betegne selv-bevissthet og som en bevissthet om hva som er tilstede i øyeblikket. Han gir en oversikt over ulike mindfulness teknikker. Disse kan deles inn i formelle og uformelle. Formelle praksiser dreier seg om øvelser som krever perioder av tilbaketrening fra andre aktiviteter for å gjøre spesifikke øvelser, mens uformelle øvelser kan gjøres i hverdagen, blant andre aktiviteter.

Formelle øvelser:

- Sittende meditasjon (legge merke til pust, kroppssensasjoner, lyder etc.),
- Bevegelsesmeditasjon
- Grupputeveksling (ledede øvelser, veiledede diskusjoner).

Uformelle øvelser:

- ”Mindful” aktivitet (mindful spising, vasking, kjøring etc.)
- Strukturerte øvelser (selv-overvåking, problemløsning etc.)
- Mindful lesing (spesielt poesi)
- Mini meditasjoner (for eksempel en tre minutters pustestop)

Flere av øvelsene gjentar seg i litteraturen (Binder et al., 2014; Baer, 2006; Mace, 2007). Jeg vil derfor kort beskrive noen av øvelsene og hensikten med dem for å peke på noen av prinsippene i mindfulness.

Rosinøvelsen:

Hver av deltakerne får en rosin. Først studerer man rosinen visuelt – legger merke til alle detaljer, form og farge på rosinen. Deretter smaker man på rosinen, men uten å tygge på den, en bare lar den ligge på tungen og kjenner på smaken og konturene av rosinen. Etter hvert kan man tygge forsiktig på rosinen. Dette er en øvelse i å være mindful i en aktivitet som vanligvis ofte går på autopilot. Den har til hensikt å øke bevisstheten rundt en erfaring som igjen kan lede til større frihet til å ta valg i ulike situasjoner (Baer, 2006).

Kroppsscan:

I denne øvelsen legger deltakerne seg ned på ryggen. En instruktør veileder dem til å holde oppmerksomheten mot en kroppsdel av gangen. Først legger man merke til for eksempel høyre stortå, deretter ankelen, leggen, kneet, osv. Det inviteres til bare å legge merke til

hvordan det kjennes i kroppsdelene og hver gang oppmerksomheten vandrer vender man den tilbake til kroppsdelene. Et viktig poeng i denne øvelsen er at det ikke er noe som er rett eller galt, men det er en mulighet for å trene på å rette oppmerksomheten tilbake til seg selv og legge merke til når den vandrer (Binder et.al., 2014). Det er heller ikke et mål å bli avslappet, om man er anspent inviteres man til bare å legge merke til dette med en vennelig holdning.

Sittende meditasjon:

kan dreie seg om å ha et objekt å vende oppmerksomheten mot, for eksempel pusten. Hver gang tankene vandrer, vender man så oppmerksomheten tilbake til pusten med en vennlig og aksepterende holdning. Noe av hensikten er å trene seg på å se forskjellen på å se *på* tankene og å se *fra* tankene (Mace, 2007). Mace (2007) gir et eksempel på en variant av øvelsen som innebærer visualisering:

”Se for deg at du er langs bredden av en elv som strømmet jevnt nedover mens du ser ned på vannet. Lenger oppe daler det ned løv fra noen trær, og de flyter forbi deg langs vannoverflaten. Bare se dem passere.. Hver gang du er oppmerksom på en tanke lar du ordene bli skrevet ned på et av bladene som flyter forbi. Tillat bladet å bære med seg tanken. Hvis tanken er mer som et bilde lar du bladet ta form som bildet mens det flyter nedover. Hvis du får tanker om øvelsen ser du disse også på et blad. La dem flyte nedover som hvilken som helst annen tanke mens du fortsetter å observere.

På et tidspunkt kan det hende man ”faller ut”. Du står ikke lenger ved bredden og ser på tankene på bladene. Med en gang du legger merke til dette, se om du kan fange det som skjedde rett før det stoppet opp. Se hvordan tanken tok over. Legg merke til forskjellen mellom tanker som passerer og tanker som tenker for deg. Gjør dette hver gang du merker at det stopper opp. Vend så tilbake til bredden, la hver tanke finne sitt blad mens det stødig flyter forbi” (s.151).

6.3.3 Instruering av øvelser

Binder et al. (2014) kommer med noen tips i forhold til de som ønsker å instruere mindfulness i psykoterapi: Ha personlig erfaring med mindfulness praksis for å kjenne til effektene og utfordringene; gjør øvelsene selv når en instruerer; vær sensitiv på relasjon til klient; lytt til gode læreres instruksjoner; bruk en varm, men saklig og våken stemme; bruk et inviterende, foreslående og tillatende språk heller enn beordrende, bruk et enkelt, hverdagslig og nøkternt

språk (s.126). De diskuterer videre at mindfulness praksis ikke er for alle og at en må prøve seg frem. Det påpekes imidlertid at pasienter som sliter med traumer kan ha godt utbytte av det. Ellers diskuteres mindfulness i forhold til angst og depresjonslidelser.

6.4 Mindfulness som perspektiv på lidelse og utvikling

Mindfulness kan sees på som en måte å forholde seg til seg selv og andre på. Med utgangspunkt i teori og forskning diskuterer Germer (2005) at vi kan være i startfasen av utviklingen av en ny mindfulness-orientert model for psykoterapi og at en slik modell får støtte både fra et filosofisk paradigme og empirisk forskning. Det dreier seg om terapi som henter ideer fra både vestlig og østlig psykologi. Dette utgjør et eget perspektiv på lidelse og utvikling. Ellers kan mindfulness sees på som et integrativt perspektiv som inkluderer innsikter fra både en humanistisk, kognitiv, psykodynamisk og eksistensiell tradisjon (Binder, et al., 2014).

6.4.1 Et eksistensielt perspektiv

Fulton og Siegel (2006) forklarer at den vestlig psykoterapi forholder seg til symptomer som angst og depresjon som mønstre på ikke tilpasningsdyktig atferd. I den buddhistiske tankegangen er imidlertid lidelse ikke sett på som et symptom eller en mental lidelse, men som et resultat av vårt forhold til eksistensielle realiteter i livet. Binder et al. (2014) diskuterer hvordan mindfulness kan forstås som en eksistensiell forståelsesramme. I stedet for å se på mindfulnesspraksis som et krav om å ”få til noe” eller ”skjønne det” handler det snarere om å kultivere en vennlig holdning av aksept overfor ulike former for opplevelser. Det innebærer å møte det som er vanskelig, å kjenne smerten, men samtidig gradvis slippe seg fri fra å identifisere seg med den. Forandringen ligger med andre ord ikke i opplevelsen, men oppfatningen av opplevelsen. Mindfulness innebærer en måte å være i verden på med den erkjennelsen at livet er sårbart, uforutsigbart og umulig å kontrollere helt. Det innebærer igjen en åpenhet for erfaring, å verdsette det gode, men å være oppriktig og autentisk til seg selv og det en møter på i livet.

6.4.2 Innsikt

Shapiro & Clarkson (2009) betegner mindfulness-informert terapi som ”et rammeverk for integrering av visdom og innsikter fra buddhistisk litteratur, den psykologiske mindfulness-litteraturen og ens egen personlige praksis i det terapeutiske arbeidet. De tilbyr eksemper på hvordan slike innsikter kan integreres i det terapeutiske arbeidet gjennom mindfulness

praksis. Noen slike innsikter er 1) tingenes foranderlige natur, at ingenting er permanent – selv vårt eget selv, 2) det å akseptere ting slik de er 3) å bevisst respondere i stedet for å automatisk reagere, 4) å kultivere nysgjerrighet og utforskning, 5) tingenes gjensidige avhengighet og 6) tingenes essensielle natur.

6.4.3 *Gjøremodus og væremodus*

Binder et al (2014) peker på at en måte å forstå det som skjer i mindfulness praksis er to ulike måter å prosessere informasjon om selvet på – et analytisk/grublende fokus i forhold til et erfaringsbasert selvfokus. I et grublende fokus forsøker en å redusere avstanden mellom nærværende situasjon og ønsket situasjon. En utvikler strategier for å redusere denne gjennom grubling over mentale representasjoner mens en forsøker å unngå smertefulle tanker, følelser eller kroppsfornevelser. Et erfaringsbasert fokus kjennetegnes imidlertid av en direkte, ikke-evaluerende kontakt med det som skjer i øyeblikket. Binder et al. (2014) forlarer imidlertid at det ikke at det er noe galt med grubling, men når grublingen tar over og ”lever sitt eget liv” kan det gå ut over en klar oppfattelse av virkeligheten. Allen, Chambers & Knight (2006) på at et det å holde oppmerksomheten i øyeblikket betyr at fortid eller fremtid ikke tas i betraktning, men at slike begivenheter ikke tar over for oppmerksomheten med uro og bekymringer. De viser til forskning som viser at det å dømme ens egne erfaringer ofte forsterker dets effekt. En øver seg derfor i mindfulness til å ha en ikke-dømmende holdning som innebærer at man kun legger merke til det som skjer i stedet for å dømme det. Ved å redusere tendensen til å gi enkelte erfaringer merkelapper som galt eller ”fienden” skapes det en kognitiv fleksibilitet som gir en økt åpenhet til erfaring. På den måten er en ikke så identifisert med det en gjør, men ting skjer ut i fra et sted av å være.

6.4.5 *Terapeutisk tilstedeværelse*

Geller & Greenberg (2012) presenterer en enda mer omfattende modell om det de kaller terapeutisk tilstedeværelse. Den omhandler både et filosofisk perspektiv på det å være tilstede som en åndelig praksis og selvutvikling og konkrete implikasjoner for terapeutisk praksis. Fredrickson (2012) forklarer mindful presence som følgende: ”It is through realizing our capacity for a wise and loving presence, through *being* that presence, that we discover freedom from suffering. In the face of life’s greatest challenges, this timeless presence brings healing and peace to our own hearts and to the hearts of others” (s.36). Fredrickson (2012) mener mindfulness er noe som legger grunnen for visdom og medfølelse. Han tar så prinsippet om mindful presence videre og forklarer hvordan vi kan skape en positiv

oppadgående spiral ved å kultivere positive emosjoner og bygge resiliens. Basert på teorien ”broaden-and-build” forklarer han hvordan vi kan danne nye personlighetstrekk basert på medfølelse og visdom ved å praktisere mindfulness.

6.4.6 Kreativitet og spiritualitet

Germer (2005) forklarer at integrering av spiritualitet i mindfulness-orientert terapi er et omfattende område. Det refererer til ”en verdsettelse av unhåndgripelige, likevel meningsfylte aspekter av våre liv”. Slike aspekter kan være verdier som kjærlighet, sannhet, Gud, eller en livskraft. Bonde & Sørensen (2011) setter fokus på bevissthetsbegrepet og etterspør begreper som ånd og spiritualitet innenfor mindfulness i det de forsøker å sette diskusjonen om anvendeligheten av mindfulness innenfor en humanistisk eksistensiell sammenheng. Med fokus på en mer bredspektret bevissthetsteori som gir plass til spiritualitet og transpersonlige opplevelser diskuterer de hvordan humanistiske og kreative terapiformer som musikkterapi kan gi plass for dette. Kreativitet settes i lyset der nærvær er del av det å være i en skapende prosess.

6.5 Oppsummering

Mindfulness i terapi dreier seg altså om terapeutens grad av mindfulness i relasjonen, om måter å praktisere og lære bort mindfulness i form av formelle eller uformelle øvelser og et eksistensielt perspektiv på lidelse og utvikling som involverer væren, kreativitet og ånd. Dette er områder som påvirker og grenser over i hverandre. Terapeutens tilstedeværelse er påvirket av hvilke intensjoner og holdninger han/hun har med seg i terapien og hvilken grad terapeuten er i stand til å holde en dyp og fokusert oppmerksomheten. Dette kan igjen være påvirket av hvilken grad terapeuten har praktisert mindfulness øvelser som igjen har sammenheng med i hvilken grad terapeuten har med seg et eksistensielt perspektiv der han/hun er åpen for meditative praksiser. Videre ønsker jeg å rette et blikk mot musikkterapien og se hva som er skrevet om mindfulness her.

7. ANDRE LITTERATURGJENNOMGANG: MINDFULNESS I MUSIKKTERAPILITTERATUREN

7.1 Funn

Som tidligere nevnt foreligger det lite litteratur om mindfulnessbegrepet i musikkterapi, det er hovedsakelig en doktoravhandling av Fidelibus (2006) om mindfulness knyttet til flyt-opplevelser i musikkterapi, en masteroppgave av Grothe (2011) om mindfulness i forhold til zen buddhisme og en undersøkelse av Mika (2014). Foruten disse har jeg imidlertid funnet noe litteratur fra tilstøtende begreper til mindfulness som awareness, stillhet og øyeblikk. Jeg vil begynne med å presentere litteraturen om mindfulness før jeg presenterer noen tilstøtende begreper.

7.2 Mika sin undersøkelse av mindfulness

Mika (2014) har gjort en av de få undersøkelsene og skrevet den eneste artikkelen jeg har funnet som eksplisitt tar for seg mindfulness i musikkterapi. Mika argumenterer ut i fra litteratur og sin egen erfaring fra musikkterapipraksis og praktisering av mindfulness for at musikkterapi inneholder flere elementer fra mindfulness.. For å begrunne dette har hun foretatt en undersøkelse der hun vil finne ut av kjennskapen og nytten av mindfulness i musikkterapi.

Mika (2014) sendte ut invitasjoner til 100 tilfeldig valgte musikkterapeuter i London hvorav 8 svarte på invitasjonen. Disse arbeidet innenfor ulike kliniske settinger som psykiatri, barn med spesielle behov, mennesker med autisme, samfunnsmusikkterapi og nevrorehabilitering. Fire av dem hadde tidligere erfaring med mindfulness praksis, og seks av dem hadde en personlig praksis som var relatert til mindfulness. Tre av dem ble intervjuet individuelt over telefon og fire av dem deltok på et fokusgruppeintervju. Mika (2014) innledet intervjuundersøkelsene med å presentere deltakerne for en egenkonstruert definisjon av mindfulness i musikkterapi: "Mindfulness is the therapist's conscious present-moment awareness of his/her own physical, emotional and mental disposition, as well as a non-judgmental openness towards her client(s). It can result in an enhanced presence to the development of the session". (s.7).

Deltakerne blir spurt om blant annet hvordan de opplever ikke-musikalske elementer i timen, stillhet, deres kjennskap til mindfulness og om de bruker det i timene. Flere av deltakerne forteller om måter de forbereder seg på ved å roe seg ned ved å fokusere på pusten og kvaliteten av måten de lytter på. De forteller om ulike former for stillhet; om det å bruke

stillehet aktivt for å bli mer tilstede eller skape et rom med plass til sårbarhet, mens noen ganger kan det også skape uro. Andre forteller om hvordan mindfulness hjelper dem å styrke deres intuisjon og fremme evnen til å tone seg inn på pasienten og etablere en terapeutisk relasjon. Det varierer i hvilken grad de kjenner til bruken av mindfulness i terapi. Det er en viss skepsis til det å oppfatte mindfulness som kun problem-løsning.

Ut i fra svarene kommer Mika frem til ulike temaer som forberedelse, refleksjon, fordeler ved å bruke mindfulness, oppfattelser av mindfulness og utfordringer. Hun diskuterer hvordan det å bruke pusteøvelser og stemmeøvelser kan brukes før timen for å trene seg i å vende oppmerksomheten både mot seg selv og mot omgivelsene og klienten. Ellers knytter hun mindfulness til litteratur fra blant annet Rogers (1965) og Fidelibus (2004) og diskuterer hvordan klinisk improvisasjon kan brukes som et verktøy for å være til stede og dele denne tilstanden av tilstedeværelse med klienten. I en slik kontekst hevder hun at en tilstand av sterk tilstedeværelse eller ”neddykking” i musikken kan åpne opp for nye veier for klienten. Det diskuteres enkelte misoppfatninger av konseptet ved at det assosieres med mind og intellekt og enkelte feiltolkninger i forhold til en psykodynamisk tankegang om at det dreier seg om å huske eller ”keep in mind”. Basert på svarene fra deltakerne ender hun opp med å konstruere en egen definisjon for mindfulness i musikkterapi:

”Mindfulness is the music therapist’s conscious awareness of his/her physical, emotional and intellectual disposition balanced with a non-judgmental perception of and openness to the client’s musical and non-musical communication, paired with the ability to spontaneously and mindfully make an appropriate clinical decision in accordance with the client’s emotional presentation and needs” (Mika, 2014, s.9).

Mika (2014) adresserer behovet for mer forskning på mindfulness i musikkterapi. Denne undersøkelsen fokuserer på hvordan musikkterapeuter kan fremme deres kliniske arbeid ved anvendelse av mindfulness, men den sier ikke mye om hvordan mindfulness kan hjelpe klienter og hvordan mindfulness teknikker og praksis kan introduseres og integreres i musikkterapi. Mika sin definisjon er også en del snevret inn i forhold til øvrige definisjoner innen psykoterapi slik de er presentert i innledningen av oppgaven, for eksempel Germer et al (2005) sin definisjon ”moment to moment awareness”. Mika fokuserer på musikkterapeutens tilstedeværelse og deres måte å vende bevisstheten på og forholde seg på en ikke-dømmende måte. Den sier imidlertid ikke så mye om møte mellom terapeut og klient, klientens

opplevelser, ulike praksiser som kan fremme en slik tilstedeværelse, eller selve naturen ved denne tilstedeværelsen.

7.3 Fidelibus – mindfulness og flyt

Fidelibus (2004) har skrevet en doktoravhandling under tittelen: "Mindfulness in music therapy clinical improvisation: When the music flows". Flyt-begrepet anvender han i lys Csikszentmihalyis flyt-teori. Fidelibus innleder avhandlingen med å trekke linjer mellom et bredt utvalg musikkterapeuter og teoretikere som snakker om liknende begreper som kan relateres til flyt og humanistisk psykologi. Han bruker blant annet Maslow sine konsepter om behovshierarki, høydepunktsopplevelser og selvaktualisering. Han skriver om at det å "leve" i musikken kan sees på som både middelet og målet i kreativ musikkterapi på samme måte som flyt kan sees på som både middelet og målet i seg selv. Han viser også hvordan flere musikkterapeuter trekker paralleller til flyt, blant annet Amir (1992) sin studie av meningsfylte øyeblikk og Ruud (1991) sitt begrep om liminale perioder.

Fidelibus gjør en intervjuundersøkelse av 10 musikkterapeuter med minst 10 års erfaring fra klinisk improvisasjon om deres opplevelser av flyt i musikkterapien. Deltakerne diskuterer opptak fra timer der de opplever at musikken flyter. I intervjuundersøkelsene setter Fidelibus opp ulike aspekter knyttet til terapeutenes tanker, ideer og erfaringer knyttet til improvisasjonene. Han kategoriserer disse erfaringene til tre faser i klinisk improvisasjon: 1) Å starte der man er, 2) å komme til punktet, 3) punktet. Å starte der man er dreier seg om musikkterapeutens musikalske bakgrunn og hvordan det påvirker han/hun i forholdet til musikken. Det dreier seg om forhold til instrumentet, agendaer for timen og tanker og følelser som viser seg som tendenser i måten å tenke eller spille på. I forhold til å komme til punktet beskriver han et kvalitativt skifte som skjer i improvisasjonen. Det innebærer blant annet å forstå stillhet, å balansere det å tenke og føle, oppmerksomhet og å relatere til det som skjer i øyeblikket. Her diskuteres blant annet ulike kvaliteter i det å relatere og det å forhandle seg frem til grenser. Punktet presenteres som et bevissthetsskifte som innebærer å være dypt involvert i øyeblikket med kun å lytte. Det kjennetegnes av å gi slipp kontroll og av glede og kjærlighet.

Fidelibus utformer en omfattende modell for mindfulness i klinisk improvisasjon som omfatter både de fysiske, psykologiske og spirituelle elementene i kliniske improvisasjonserfaringer. Modellen viser prosessen fra å "starte der man er": Fra de tankene, nyttige eller unyttige, som terapeuten har om seg selv og i forhold til terapisisuasjonen, og til å komme til dette "punktet" eller "det tredje rommet" som er et vendepunkt i den terapeutiske

relasjonen der den kreative prosessen tar et kvalitativt skifte. Prosessen forklares fra å bevege seg fra en polarisert og dualistisk tenking til det å engasjere seg dypere i den kreative prosessen. Det munner ut i å oppleve både musikk og klient på det han kaller for en ikke-polarisert og ikke-dualistisk måte. Det innebærer igjen en opplevelse av integrering, enhet og en "inter-tilstedeværende" natur av musikken. Her trekker han også inn buddhistisk filosofi og diskuterer hvordan mindfulness eller ren tilstedeværelse kan beskrives som en form for radikal aksept for eller toleranse for all vår erfaring.

Mindfulness settes i et zen-buddhistisk perspektiv med relaterte ideer, og former den teoretiske og praktiske kjernen av modellen. Fidelibus argumenterer for at terapeutens arbeid i klinisk improvisasjon involverer en praksis i å være mindful som dreier seg om å det å være oppmerksom og tilstede både med seg selv, klienten og musikken gjennom improvisasjonen. Mindfulness med utgangspunkt i buddhistisk filosofi defineres som "energien som bringer oss tilbake til det nåværende øyeblikk" (Fidelibus, 2004, s.211). Mindfulness sees på fra ulike aspekter som det å lytte dypt, tolerere det ukjente, gi slipp på agendaer, å respondere versus å reagere og det å akseptere.

Flere ideer fra buddhistisk meditasjonspraksis anvendes for å forstå terapeutenes improvisasjonserfaringer i det tredje punktet. Teorier om selvet diskuteres ut i fra måten terapeutene beskriver deres flyt-erfaringer og hvordan sinnet skifter fra en polarisert tankegang til å være fullstendig absorbert i øyeblikket. Begrepet fra Zen praksis "no self" dreier seg om hvordan terapeutene skifter fra å være selv-bevisste til å oppleve øyeblikket direkte, og uttrykket "oneness" brukes om hvordan en dualistisk og kunstig separasjon mellom selv og verden forsvinner. Fidelibus (2004) forklarer at "dualiteten mellom den observerende og det observerte kolliderer" og "splittet mellom sinn og kropp, subjekt og objekt, awareness og dets objekter løser seg opp gjennom mindfulness [og] det å gjøre og å være blir ett" (s.222). Selvet som oppleves i denne tilstanden betegnes som et flytende og spontant selv fullt av liv og kjennetegnes av medfølelse og glede. Skiftet i det relasjonelle betegnes som et skifte fra å tenke om til å være med. Det knyttes videre til det buddhistiske perspektivet om hvordan alt er knyttet sammen med hverandre. Begrepet "interbeing" beskriver denne gjensidige avhengigheten mellom alt og relateres til hvordan terapeut og klient co-oppstår samtidig som årsak-effekt co-oppstår i dette tredje punktet. Gjennom slike opplevelser av mindfulness hevder Fidelibus (2004) at "vi kan åpne oss opp for den muligheten at vi ikke er den vi tror vi er, at klientene våre ikke er de vi tror de er, og at våre klienter kan realisere at de ikke er den de tror de er" (s.244).

Fidelibus hevder at det er gjennom dyp lytting til klientens musikk at vi bringer oss selv til det nåværende øyeblikk samtidig som vi lar klienten bli bevisst på hvordan han spiller i øyeblikket. Han konkluderer med viktigheten av en musikkterapeut som er oppmerksomt nærværende, tilstedeværende, kjenner seg selv og har vært gjennom ulike erfaringer selv. Han foreslår også at aspekter fra meditasjonspraksis kan inkorporeres i utdanningen av musikkterapeuter.

Noen begrensninger ved avhandlingen er at den kun retter seg mot musikkterapeutisk improvisasjon og det er et lite utvalg informanter. Avhandlingen diskuterer dessuten mindfulness hovedsakelig i lys av zen-buddhisme og utelater psykologisk litteratur om minfulness, blant annet nevnes ikke personer som Jon Kabat-Zinn.

7.4 Mami Murai Grothe – Mindfulness og zen buddhisme

Mami Murai Grothe (2011) har skrevet en masteroppgave med tittelen: "Mindfulness som en grunnleggende holdning hos terapeut: En bro mellom musikkterapi og Zen-Buddhisme". Avhandlingen er delt inn i tre deler. Først diskuteres forholdet mellom Zen-Buddhisme og psykoterapi, deretter forholdet mellom mindfulness og musikk før hun diskuterer dette i lys av et case fra hennes egen praksis og en spørreundersøkelse av tre musikkterapeuter om deres opplevelse og anvendelse av mindfulness i musikkterapi. Dette bunner ut i en diskusjon om hvordan musikkterapeuter kan praktisere mindfulness som en grunnleggende holdning for terapeut. Avhandlingen peker på visse holistiske likheter mellom musikkterapi og buddhisme med blant annet utsagnet om at helheten er større en summen av delene.

Grothe peker på vanskeligheten med å definere mindfulness i Zen Buddhisme da det dreier seg om en erfaringsbasert kultur der en unngår tolkninger. I gjennomgangen av zen-buddhisme tar Grothe utgangspunkt i sine egne asiatiske røtter som Japaner og beskriver likheter mellom tradisjonell Japansk kultur, som blant annet tesermoni og Samurai-kulturen, og mindfulness. Hun ser på hvordan en slik prosessorientert kultur er mer opptatt av *hvordan* noe gjøres til forskjell fra en resultatorientert kultur. Videre ser hun på tilnærminger som psykoanalyse, atferdsterapi og gestaltterapi der hun knytter dette til mindfulness og Zen-Buddhisme. Blant annet diskuteres ulike grader av det å være bevisst, våken og oppmerksom i forhold til det å fungere på autopilot. Når det gjelder musikk ser hun på betydningen av det å være til stede og lytte og hvordan musikk handler om å være i en modus som involverer både det kognitive og ikke-kognitive.

I avhandlingen gjør hun en undersøkelse av tre musikkterapeuter, hvordan de kan kombinere musikk med mindfulness og eventuell nytte ved å praktisere mindfulness. I

undersøkelsen kommer hun frem til at mindfulness dreier seg om en holdning og en form for lytting. Spørreundersøkelsen munner ut i en diskusjonsdel der det diskuteres hvordan en kan praktisere mindfulness som en holdning med fokus på det å lytte. Grothe (2011) diskuterer hvordan en terapeut kan trene seg i å være mer fokusert i øyeblikket for på den måten å være fullt fokusert på pasienten, ha evnen til på riktig tidspunkt og ikke-dømmende å gripe inn og oppfatte det som skjer som en helhet. Dette mener hun kan trenes opp gjennom øvelser, blant annet ved å trene opp lytteferdigheter. Hun skiller mellom det som kalles fysisk lytting og mindful lytting. Mens fysisk lytting innebærer å høre etter noe bestemt innebærer mindful lytting bare å lytte til klienten med aksept. Det mener hun skaper flyt og uttrykksfull musikk der klienten ikke spiller med tankene, men med følelse og intuisjon. Dette mener hun fører til en helhetlig menneskelig utvikling som er et mål både for Zen-buddhisme og musikkterapi.

Noen svakheter med avhandlingen er at det ikke er gjort greie for metoden for intervjuundersøkelsen, hvordan hun har kommet frem til deltakere eller om hun har anvendt noen spesiell definisjon som bakgrunn for undersøkelsen. Ellers har hun ikke nevnt Fidelibus og heller ingen nyere psykologisk litteratur om mindfulness.

7.5 Tilstøtende begreper

Så langt har jeg presentert litteratur som eksplisitt tar for seg begrepet mindfulness. Likevel har jeg oppdaget at det er litteratur som tar opp temaer som er nært knyttet opp til mindfulness uten å nevne mindfulness. Undersøkelsen til Mika (2014) viser også at det er musikkterapeuter som anvender elementer fra mindfulness uten å direkte kalle det for mindfulness. Mindfulness som begrep er også relativt nytt og selv om det er lite som er skrevet om begrepet mindfulness i musikkterapi har jeg sett at det likevel kan være litteratur som dreier seg om det, men kanskje gjennom andre begreper eller hva jeg kaller tilstøtende begreper. Det vil si begreper som er beslektet med hverandre, og som innebærer mange av de samme aspektene, for eksempel tilstedeværelse, awareness, aksept og stillhet. Med disse søkeordene på norsk og engelsk i kombinasjon med ”musikkterapi” og ”music therapy” fant jeg i databaser som Google Scholar, BibSys, psychInfo, Voices og Nordic Journal of Music therapy blant annet følgende: En bok av Boxill (1997) om musikkterapi som Tao der hun snakker om awareness, et kapittel om musikk, billedgjøring og mindfulness av Dort & Grocke (2014) i en bok om mindfulness i kunstterapiene, en avhandling av Gro Trondalen (2007) om øyeblikksopplevelser i musikkterapi, en undersøkelse av Julie Sutton (2005) om stillhet i musikkterapi, samt annen litteratur om flyt og stillhet. Fra dette kom jeg frem til de tilstøtende begrepene awareness, flyt, øyeblikk og stillhet.

7.5.1 Awareness

Awareness er et begrep som er nært knyttet opp mot mindfulness og som regnes som en av komponentene i mindfulness (Germer, 2005; Wilber, 1995). Med utgangspunkt i en humanistisk tilnærming og arbeid med mennesker med utviklingshemming presenterer Edith Hillmann Boxill en modell i musikkterapi der hun snakker om et "continuum of awareness" (Boxill, 1997). Jeg har valgt å bruke det norske ordet bevissthet i denne sammenhengen. Ut i fra ideen om at vi alle er en del av den samme universelle bevisstheten presenterer hun en modell som er laget for å "vekke, utvide eller ekspandere vår bevissthet" (s.63).

Gjennom arbeid med barn med utviklingshemninger hevder hun at det er en fundamental sammenheng mellom det å kunne nås eller å være tilgjengelig og det å ha en bevissthet om å ha et selv. Ideen er at jo mere vi oppdager og erkjenner at vi er bevissthet og at det å være i live er bevissthet, jo mer blir vi i stand til å leve ut denne bevisstheten. Det er en holistisk tankemåte som omfatter både det fysiske, mentale og emosjonelle. Den tar for seg personens velvære i form av å påvirke opplevelsen av det å være levende og evnen til å kommunisere og fungere mer fullt ut i livet. Samtidig som klientens bevissthet vekkes, vekkes også terapeutens.

Boxill (1997) sier at dette skjer i et kontinuum. Begrepet kontinuum innebærer her en ikke-lineær prosess uten begynnelse og slutt. I stedet utfolder den terapeutiske virksomheten seg over mange lag simultant og progressivt utenfor kartleggingsdiagrammer og måleenheter. Det samme gjelder for vår bevissthet (awareness): "As with a continuum, awareness defies measurement although it can be observed, assessed, and assumed objectively via actions, behaviors, and acquired skills, and consciously experienced subjectively via a range of feelings, energy, and emotions" (s.66). Hun skriver at kvalitative forandringer eller transformasjoner skjer som et resultat av skifte av persepsjon og kan skje umiddelbart eller som en syklus mellom kontakt, spenning og bevissthet. Denne syklusen genereres av opplevelser både på et indre og et ytre plan og trigges av både auditive, visuelle eller kroppslige stimuli. Med andre ord hevder hun at det å vekke bevisstheten om en selv og andre handler om å opprette kontakt med klienten. Denne kontakten oppstår blant annet når vi opplever musikk som er kongruent med det vi føler og blir dermed en drivkraft til oppvåkningen innenfor bevissthetskontinuumet. Målet er å fremme meningsfylte og positive handlinger slik at vi kan bli så bevisst som mulig på effekten av våre handlinger.

Boxill presenterer en modell for hvordan hun arbeider for å få kontakt med klienten som blant annet sammenfattes med Carl Rogers person-sentrerte terapi. Hun viser til tre strategier som består av henholdsvis refleksjon, identifikasjon og kontaktsangen.

- Refleksjon: Dette er en tilpasning av Carl Rogers person-sentrerte psykoterapi til musikkterapi der klientens uttrykk umiddelbart reflekteres vokalt, instrumentalt eller med gester gjennom de musikkterapeutiske teknikkene matching og mirroring. Dette innebærer en ubetinget aksept av personen slik han/hun er uavhengig av hva han/hun gjør eller ikke gjør.
- Identifikasjon: Dette innebærer en umiddelbar tilbakemelding av personen og miljøet som han/hun befinner seg i der man identifiserer hvem vi er, hva vi gjør og ikke gjør. Det innebærer både en verbal og ikke-verbal utforsking av å bli kjent med hverandre, det tilfører dybde og omfang til det terapeutiske forholdet og fører ofte til det neste punktet, kontaktsagen.
- Kontaktsangen: Dette er en improvisert eller komponert sang som er et resultat av det første musikalske uttrykket eller initiativet fra klienten som tas i mot av terapeuten. Det indikerer en bevissthet om hverandre og blir en katalysator for to-veis kommunikasjon.

Boxill forklarer at dette er strategier som legger grunnlaget for læring der terapeut og klient erfarer og utforsker gjennom en reise sammen og på den måten ekspanderer bevisstheten sammen. Hun henviser videre til denne modellen som et paradigme som er anvendelig for ulike klientgrupper, på tvers av kulturelle kontekster og utenfor terapirommet.

Ellers er Guided Imagery and Music en musikkterapitilnærming som i stor grad dreier seg om lytting og utforsking av bevisstheten gjennom musikk (Bonny, 2002). Det ble utviklet først som en metode av Helen Bonny, en profesjonell musiker som senere gikk over til å utforske hvordan musikk kan brukes terapeutisk med lytting veiledet av visualisering. Senere har det utviklet seg ulike undergrupper av GIM, blant annet music and imagery (MI) som er en reseptiv musikkterapitilnærming for individer og grupper av mennesker som sliter med blant annet smerte eller angst, eller i kontekst av selvutvikling (Grocke & Wigram, 2007).

Som en utdyping av MI igjen beskriver Carolyn Van Dort & Denise Grocke (2014) et metodisk og teoretisk rammeverk for det de kaller music, imagery and mindfulness. De mener det er spesielt effektivt for mennesker med rusproblemer. Deltakere lærer affektregulering gjennom pusteøvelser og rolig utvalgt musikk veiledet av visualiseringsøvelser. De mener musikk, lytting og mindfulness kan lede til større selv-aksept og innsikt. Opplegget foregår i grupper der en fokuserer på temaer som selv-bevissthet, personlige verdssystem, og "en aksept av den indre visdomen av å være en autentisk person" (s.119). Deltakerne kommer først frem til et felles tema før de legger seg ned og lar seg lede inn i en mindfulness

avslapningsøvelse av terapeuten. Videre tillater de indre bilder å komme frem mens de lytter til musikken før de ledes ut av avslapningen igjen. Etterpå oppmuntres de til å tegne eller skrive bildene eller erfaringene uten å dømme dem og til slutt dele dem med de andre i gruppen.

Dort & Grocke (2014) mener at i en slik tilnærming trer awareness (bevissthet) frem som et resultat av å være oppmerksom og tilstede i øyeblikket med nøye utvalgt musikk. Intensjonen er å bli bevisst responser til musikken snarere enn å bli overveldet. De beskriver at: "Musikken tilbyr en lytteopplevelse der klienten kan bli bevisst følelser og ulike persepsjoner på en måte som fremmer forståelse og innsikt" (s.117). Det handler om å utvikle en forståelse av det å være et vitne eller observatør til responsene til musikk og videre integrere dette i klientens liv. De skriver at bevissthet om pusten er spesielt viktig for mennesker med rusproblemer eller de som kommer seg etter traumer eller mishandling. Musikken som er mest effektiv for denne type arbeid, karakteriseres blant annet av en rolig og jevn puls, et dempet lydnivå, forutsigbarhet og med lite dynamiske forandringer.

7.5.2 Øyeblikk

Gro Trondalen (2007) skriver om gyldne øyeblikk i musikkterapeutisk teori og praksis med eksempler fra musikkterapeutisk improvisasjon og Guided Imagery and Music. Disse har fellestrekk med mindfulness i forhold til at det dreier seg om en måte å være sammen på som karakteriseres av en opplevelse av tidløshet i øyeblikket som kan ha en helende effekt. Amir (1992) forklarer at i slike øyeblikk er terapeut og klient helt absorbert, fullt tilstedeværende og likevel tapt i en tilstand av tidløshet. Hun forklarer at helende øyeblikk i terapien avhenger av en terapeuts fulle tilstedeværelse og det er en følelse av å være det som skjer.

Trondalen (2007) forklarer at det i musikkterapi ofte oppstår møter der man opplever noen sekunders stillhet, blikk eller man er sammen i hverandres nærhet på en spesiell måte. En slik nærhet karakteriseres av at "jeg vet at du vet at jeg vet". Dette skiller seg fra Maslows sine høydepunktsopplevelser, men er i stedet møter og erfaringer som skjer flere ganger i løpet av en dag. Sammen kan klienten og musikkterapeuten oppleve at virkeligheten endres i et slik "her-og-nå-øyeblikk". Disse møtene knyttes til Daniel Sterns spedbarnsforskningen og hvordan vi utvikler vårt selv i relasjon med andre gjennom intersubjektive erfaringer. Stern sine tidsbegreper *chronos* og *kairos* anvendes til å si noe om den endrede tidsoppfattelsen i slike øyeblikk. Mens musikken utfolder seg i en objektiv tid, *chronos*, oppleves musikken i selve øyeblikket, *kairos*, som er knyttet til en subjektiv tidsoppfattelse. Dette er en personlig eller psykologisk oppfattelse av tid som er knyttet til personen som helhet.

Samspillet i disse øyeblikkene foregår både på det konkrete plan gjennom lyd, bevegelser og gester og på et ikke-verbalt plan gjennom kroppsformannelser, affekter og tanker. Dette er eksemplifisert i et kasus der hun improviserer sammen med en gutt med anoreksi. Terapeuten legger til rette for samhandling på slagverk gjennom et støttende, regulerende og initierende nærvær og slik fungerer hun som en tilstedeværende medvandrer i musikken. Klienten beskriver selv at musikken er viktig da følelser og musikk har en veldig sterk sammenheng. Gjennom samspillet fungerer øyeblikkene som arenaer for utforskning og følelsesregulering.

Det andre eksempelet er fra BMGIM, reseptiv musikkterapi med en kvinne i kontekst av selvutvikling. I timen dukker flere bilder opp på samme tid; abstrakte, følelsesmessige, somatiske og arketyperiske bilder, da klienten plutselig uttrykker at ”der fikk de en mening”. Terapeuten forklarer at det kan virke som flere opplevelseshiv har inntrådd på samme tid og gitt en opplevelse på et transpersonlig nivå. Det er et øyeblikk der ”det statiske og problemfylte løses opp og gis en ny mening i sammenhengen” (s.14), og det dreier seg om ”et relasjonelt møte mellom musikk, en medvandrende terapeut og klientens indre liv” (s.14). Trondalen beskriver videre slike musikalske øyeblikk som endringspotent erfaring. Med henvisning til Sterns teori om utvikling av selvet vektlegges det å oppleve en følelsesmessig synkronisering. Et sentralt poeng er selvets utvikling som et resultat av erfaringer gjennom implisitt relasjonell viten fremfor begrepsmessig kunnskap. Opplevelsen av samvær med andre blir til byggesteiner for selvfølelse og selvbylde.

7.5.3 Flyt

Flyt, eller på engelsk flow, har flere likhetstrekk med mindfulness i forhold til at det dreier seg om en ordnet bevissthetstilstand som foregår her-og-nå og kan oppleves som transcendent (Csikszentmihalyi, 1997). Elliot (1995) kommer inn på flyt i forhold til hans begrep om musicing. Han skriver at ”musikalske erfaringer er en undergruppe av den større klassen av erfaringer som Csikszentmihalyi til tider kaller flyt-erfaringer” (s.126). Han argumenterer med at musikalske erfaringer og flow erfaringer har en del felles utfall som blant annet selvvekst, kunnskap om selvet og selvillit. Nilsen (2010) gjør en teoretisk studie av hvordan flyt-teori kan utdype den humanistiske musikkterapiens mål om å fremme helse med henblikk på flow opplevelser i musikkterapeutisk improvisasjon. Hun diskuterer blant annet musikkterapeutisk improvisasjon som autotelisk aktivitet, det vil som en aktivitet som kan være givende i seg selv og lede til flow når forholdene ligger til rette for mestring og følelse av kontroll.

DeLabbé (2010) snakker om flytopplevelser i sin masteroppgave om tromming med gravide kvinner og knytter dette til mindfulness. Hun forklarer viktigheten av å være i nuet når man driver med terapi og at det er i nuet vi kan finne nye veier eller nye måter å være i verden på. Hun argumenterer med at det gjennom flytopplevelser i nuet kan oppstå opplevelser som skiller seg fra vanlige hverdagsopplevelser, og disse kan igjen gi verdifulle personlige innsikter. Videre ser hun oppmerksomhet som en nøkkel til det å være i øyeblikket eller nuet der nuet handler om å gi rom for noe nytt og involverer både intellektet, hjertet, kroppen og sjelen. Det er noe som iblant krever aktivitet, men også stillhet, mener hun. Hun forklarer at mindfulness, eller oppmerksomt nærvær, som hun bruker, handler om å kunne møte denne stillheten, eller det som skjer i terapien med aksept og oppmerksomhet i nuet: ”det handler om en lugn, acceperandemedvetenhet om sina känslor, kroppsfunktioner och förnimmelser här-och-nu. Stunder i detta tillstånd är kanske de stunder de flesta människor värderar högst. Man kan kalla dem ”moments of mindfulness”” (s.20).

Even Ruud (1991) henviser til Csikszentmihalyi og flyt i forhold til musikkterapeutisk improvisasjon og det han kaller liminalitet: ”Vi glemmer å skille mellom oss selv og omgivelsene, mellom stimulus og respons, mellom det nåværende og fortiden. Bevissthet og atferden blir ett, livet blir forstørret og meningsfylt” (s.120). Kort beskrevet sees liminalitet på som terskelen i et overgangsritual fra noe kjent og konvensjonelt til noe ukjent og ukonvensjonelt. Liminalfasen i et slikt overgangsritual, beskriver Ruud, kjennetegnes av flyt og det han kaller void. Void forstås som et kategoriløst rom, som er tomt for mening der ting mer flyter av seg selv. Ellers handler liminalitet om det å ”tømme ut gammel mening for å skape et tomt rom som kan fylles med ny mening, rydde plass for noe nytt.” (s.121). Videre tar han utgangspunkt i jazzmusikerens fulle involvering i improvisasjoner og hvordan dette kan åpne opp for en form for transcendentale musikkopplevelser. Han gir eksempler på hvordan enkelte jazzmusikere under musikalske improvisasjoner har fortalt om hvordan de har kommet inn i en form for transe der de helt glemmer seg selv og omgivelsene og at slike øyeblikk av og til har åpnet opp for følelsen av å være en del av noe større (Ruud 1991).

7.5.4 Stillhet

Stillhet har nære forbindelser til mindfulness i forhold til å se på det som noe eksistensielt og som en tilstand. Julie Sutton (2006) skriver om ulike konsepter knyttet til stillhet som stillhet og intethet (nothingness), stillhet og død, stillhet som fravær av tilstedeværelse, stillhet som en aktiv agent for forandring og stillhet som ”skjult musikk” (hidden music). Sutton peker på at stillhet ikke er ”intethet”, men kan ha ulike betydninger. I forhold til musikk kan det ha

funksjoner knyttet til det å strukturere musikken, markere musikalske fraser eller ”farge musikken”. Samtidig kan det dreie seg om for eksempel intim stillhet som en måte å være i kontakt med andre.

Sutton peker på hvordan en vestlig oppfattelse av stillhet ofte innebærer noe negativt: at stillhet representerer det ubeskrivelige, noe skjult og noe truende. Den vestlige definisjonen peker også på negative kvaliteter, at stillhet er fravær av lyd. I østen er stillhet imidlertid knyttet til noe positivt med hensikt og verdi, som tilstedeværelse og akseptert. Stillhet kan brukes på ulike måter for å ramme inn ulike aspekter av musikken som sårbarhet og intime rom. Samtidig skriver Sutton at det kan dreie seg om en tilstand av åpenhet og tilstedeværelse. Hun snakker om at kreativitet i seg selv kommer fra et sted av stillhet som henger sammen med en tilstand av ikke å vite og å gi slipp. Hun peker på at et av de viktigste aspektene av stillhet i musikkterapi er måten terapeuten lytter til og toner seg inn på det som ikke enda ikke er gitt lyd til. Det dreier seg ikke bare om å lytte til lyder forklarer hun, men om å lytte til seg selv som terapeut og klientens respons. På den måten handler det om en tilstand av væren i stillheten før en spiller.

Hun omtaler også spenningen som av og til oppstår i stillhet. Det er stillhet som balanserer mellom tilstedeværelse og fravær – mellom stillhet som nesten er uutholdelig og stillhet som holdes som et trygt rom for klientens sårbarhet. Sutton skriver om hvordan stillhet kan åpne opp for nye rom og holde ulike erfaringer og på den måten tillate et potensielt rom for noe nytt å komme frem. Ved å introdusere stillhet i terapien lærer klienten ikke kun å lytte til lyder, men også til terapeutens responser og på den måten oppnå en bevissthet om seg selv og den andre. Videre hevder hun at når terapeut og klient er i stand til å tolerere stillhet så kan kan noe mere forstås om forholdet mellom dem. Dette er en måte å lytte på med mange lag som involverer å føle kvaliteten av forbindelsen mellom terapeut og klient som deler og forhandler stillheten. Sutton (2006) forklarer at ”under slik form for lytting kan det skje en forhøyet bevissthetstilstand for både terapeut og klient. Dette er bevissthet om både selv-og-andre, selv-alene, og det utnytter stillhet som noe som er kapabelt til å inkorporere både tilstedeværelse og fravær” (s.386).

Sutton sin artikkel om stillhet har videre ført til en diskusjon i musikkterapiforumet Voices. Leslie Bunt (2007) tar tråden videre og reflekterer rundt betydningen av å gi rom for stillhet i musikkterapi. Hun tar blant annet utgangspunkt i opplevelser fra hellige steder som Frans av Assisis gravsted og om å være samlet i stillhet som en måte å være sammen på. Dette kan gi rom for en dyp følelse av samhørighet mellom ulike mennesker fra forskjellige land. Hun forklarer at ”den kontemplative måten å dykke inn i stillheten mellom lyder og hendelser

på virker å være en utdypende erfaring for mediterende fra både østlige og vestlige tradisjoner” Lastet ned (20.03.2015) fra <https://voices.no/community/?q=colbunt130807>

Helen Oosthuizen (2008) snakker om ulike kvaliteter av stillhet i kontekst av hennes arbeid med barn i Sør Afrika der stillhet både kan peke på noe truende og noe meningsfylt. I bråket fra de fattige og utsatte småsamfunnene er stillhet en påminner om de traumene barna opplever daglig i forhold til undertrykkelse og frykt for å si sannheten knyttet til gjenger og dopavtaler som har ødelagt flere familier. I et slikt samfunn kan stillhet virke skremmende og truende.

I et musikkterapiprosjekt er barn fra de små samfunnene med og deltar i musikkterapi på den lokale musikkterapiklinikken. Bråket og uroen reflekteres fra barna som deltar. Hun beskriver imidlertid hvordan hun gradvis introduserer mer rolig og langsom musikk med lengre pauser og rom. Gradvis lærer barna seg å vente på tur og lytte til hverandre, noe som fører til en større følelse av fellesskap. Det åpner gradvis for et rom der noen tør å dele traumatiske personlige opplevelser for første gang. Hun forteller videre at barna ofte uttrykte tristhet i øyeblikk som var mer rolige og lærte seg for første gang å skjelve mellom dette og mer høylytte og aggressive følelser. Det førte dem til å utforske nye trekk som mildhet og rolighet. Musikken fungerte med å bevare denne stillheten og la deltakerne utforske ideer uten frykt for at de skulle bli etterlat i øyeblikk av frykt eller uvisshet.

Oosthuizen (2008) forteller om en annen kvalitet av stillhet knyttet til hennes egen *indre* stillhet. Hun forklarer at noen av gruppene ikke opplevde slike øyeblikk av stillhet. Det var imidlertid da av større betydning at hun var i stand til å holde den *indre stillheten* til tross for bråket og kaoset rundt henne. Hun forklarer at i et samfunn der noen ikke blir hørt på grunn av alt bråket, eller ikke tillat rom til å uttrykke seg selv, kunne denne reseptiviteten tilby en helt ny og sterk erfaring. I disse omgivelser forteller hun at kunsten var å finne en balanse mellom for mye stillhet og for mye bråk og det å verdsette stillhet i musikk og i seg selv for å tillate en plass for nye erfaringer, uttrykk og ideer.

Even Ruud (2010) bruker begrepet *enabeling silence* og forklarer at ”søken etter stillhet har blitt en metafor for søken etter muligheten for kreativitet og spiritualitet” (s.100). Han forklarer at stillhet kan handle om en sinnstilstand heller enn lydnivå og at ”det dreier seg om komplimentasjon, en tilstand der vi kan nå inn til oss selv” (s.100). Videre hjelper det å romme det usette og kan sees på som en tilstand som hjelper oss til å relatere til oss selv og verden på en bestemt måte.

7.6 Oppsummering

I dette kapitlet har jeg sett på hva musikkterapilitteraturen sier om mindfulness. En undersøkelse er gjort som peker på at det allerede er et visst kjennskap til og anvendelse av mindfulness i musikkterapi og at det kan fungere som et verktøy for å hjelpe musikkterapeuter å bli mer til stede før og under timen. En doktoravhandling snakker om flytopplevelser blant musikkterapeuter i musikkterapeutisk improvisasjon. Dette knyttes til zen-buddhisme med betydning for hvordan mindfulness spiller inn for slike flytopplevelser og opplevelsen av selvet. Og en masteroppgave ser på mindfulness i tilknytning til zen buddhisme, psykoterapi og musikk med implikasjoner for mindfulness som en grunnleggende holdning for musikkterapeut. Videre har jeg funnet litteratur med flere likhetstrekk med mindfulness i form av at den tar for seg tilstøtende begreper. Dette indikerer at mindfulness allerede er et fenomen i musikkterapien, uten at det har vært diskutert eksplisitt. Noen nøkkelbegreper fra denne litteraturgjennomgang er altså zen-buddhisme, flyt, lytting, holdning, awareness, øyeblikk og stillhet.

I neste del av oppgaven vil jeg samle funnene fra de to litteraturgjennomgangen og se det i lys av det jeg tidligere har gått gjennom av røtter og teori. Dette vil danne utgangspunkt for en diskusjon av hvordan mindfulness kan integreres i musikkterapi.

8. DISKUSJON

Så langt har jeg gitt en introduksjon til mindfulness, sett på dets røtter, satt det i en teoretisk kontekst og gått gjennom litteraturen om mindfulness i terapi og i musikkterapi. Hvordan kan så mindfulness integreres i musikkterapi? Og er dette egentlig noe nytt, eller er det bare gammel vin på nye flasker? Først vil jeg se litt på dette spørsmålet før jeg går videre og diskuterer mindfulness som et perspektiv i musikkterapi. Deretter vil jeg forsøke å gi et eksempel gjennom min innledende vignett på hvordan jeg tenker mindfulness kan inngå i musikkterapeutisk praksis. Videre vil jeg diskutere implikasjoner for mindfulnesspraksis for musikkterapeuter før jeg tar et blikk på hvordan mindfulness kan integreres i musikkterapi som en praksis for klienter.

8.1 Mindfulness – gammel vin på nye flasker?

Mange elementer fra mindfulness finner vi altså allerede i musikkterapien. Mindfulness er en tilstand og en praksis, og som en tilstand er det allerede skrevet om liknende begreper i musikkterapien som flyt, stillhet, øyeblikk og awareness (Kap.7.5). Mindfulness kan sees på som en form for systematisk praksis der en anvender øvelser for å nærme seg en slik tilstand (Shapiro & Clarkson, 2009). Det er en praksis som dreier seg om det å kjenne, forme og stilne sinnet og utforske ”seg selv”, vårt forhold til oss selv; vår kropp, hvordan vi tenker og føler. I musikkterapien jobber en også med mange av de samme tingene ved at en er involvert i musikkaktivitet der en bruker musikk til å utforske tanker, følelser og bevegelser, gjennom blant annet sang, lytting og improvisasjon. Musikkterapi fra et humanistisk perspektiv og en person-sentrert tilnærming har flere likheter med mindfulness i forhold til at det er fokus på tilstedeværelse, empati, ubetinget anerkjennelse og positive sider ved klienten. Det å engasjere seg dypt med klienten, være oppmerksomt nærværende og skape meningsfylte opplevelser er med andre ord ikke noe nytt i musikkterapi. Hva er det da som gjør mindfulness til noe nytt og ikke bare gammel vin på nye flasker?

Mindfulness er ikke bare et samlebegrep for begreper som empati, tilstedeværelse og medfølelse. Men det er en systematisk praksis med metoder og øvelser fra en tradisjon som strekker seg 2600 år tilbake i tid (Germer, 2005; Olendzki, 2005; Gyatso, 2014). Det er en praksis som har fått innpass i psykologisk behandling og er tilpasset ulike klientgrupper i form av ulike mindfulness-baserte terapier (Baer, 2006; Mace, 2007; Binder et al., 2014). Forskning på slike mindfulness-baserte terapier viser at mindfulness ikke bare har en signifikant effekt, men en beveger seg mot å finne ut hvordan dette har en effekt (Binder et al.

2014). Nevrovitenskap viser bant annet at meditative tilstander kan skape strukturelle endringer i hjernen (Farb et al., 2010). Videre sammenfattes forskning fra ulike felt som nevrovitenskap og psykologi som peker på at mindfulness kan skape en indre ro, eller mindful inntoning med en selv, der en er bedre i stand til å møte stressende opplevelser uten at nervesystemets fight and flight responser aktiviseres og skaper et destruktivt stress (Kass & Trantham, 2014; Tang & Posner, 2013). En slik tilstand kan sees på som en form for væremodus som kjennetegnes av en direkte kontakt med det som skjer i øyeblikket (Farb et al., 2010; Binder et al., 2014). Denne forskningen er videre relevant i forhold til blant annet nyere spedbarnsforskning der en ser på betydningen som øyeblikk av møte i relasjonen har for vekst og utvikling (Stern, 2005). Å kultivere en tilstand av tilstedeværelse eller mindful inntoning med en selv for å skape slike øyeblikk av møte er derfor viktig. Dette er et sentralt aspekt av musikkterapien i blant annet en humanistisk tradisjon der en fokuserer på det relasjonelle og bruker musikkterapeutisk improvisasjon som en form for kommunikasjon for å skape meningsfylte samspill (Malloch & Threvarthen, 2009).

Derfor er det meget relevant med en praksis som kan kultivere en tilstedeværelse som hjelper musikkterapeuter til bedre å tone seg inn på seg selv og klienter. Forskning på fellesfaktorer i psykoterapi viser at kvaliteter som empati, medfølelse og ubetinget positiv anerkjennelse kan være avgjørende for en god terapeutisk relasjon (Shaprio & Clarkson, 2009). Dette er kvaliteter en kultiverer gjennom mindfulness praksis. Fidelibus (2006) hevder at terapeutens arbeid i klinisk improvisasjon nettopp involverer en praksis i å være mindful. Han beskriver det som ”et vedvarende arbeid i å være oppmerksom og tilstede med seg selv, klienten og musikken gjennom improvisasjonen” (s.208). Derfor kan det være relevant bevisst å tilføre øvelser og prinsipper fra mindfulness praksis eller meditative praksiser for musikkterapeuter som jobber i en slik kontekst.

Populært har mindfulness vært omtalt som en slags ”quick fix” eller mirakelkur for alle slags sykdommer, uten at det settes i kontekst av dets røtter og en mer bredspektret bevissthetsteori (Bonde & Sørensen, 2011). I slike populariserte fremstillinger av mindfulness kan det være fare for at flere av de mest vesentlige innsiktene i mindfulness blir borte (Binder et al., 2014). Samtidig har mindfulness vært omtalt på en fordomsfull måte som en slags religiøs buddhistisk praksis (Peacock, 2014). Derfor er det viktig å få en klarere forståelse av dets røtter i blant annet buddhistisk psykologi. Det dreier seg om et perspektiv på lidelse og utvikling og er mer enn bare en teknikk. Det dreier seg imidlertid ikke om en religiøs praksis som involverer at en må tro på noe, følge doktriner eller ”invies” på noe vis (Germer, 2005). Fidelibus (2006) og Grothe (2011) viser at det er mulig å bygge bro mellom zen-buddhisme

og musikkterapi. Fidelibus (2006) presentert ideer fra zen buddhisme om selvet og bevissthet i forhold til flytopplevelser i musikkterapeutisk improvisasjon som kan virke utdypende for forståelsen av slike opplevelser og meditative praksiser. Grothe (2011) bygger også bro med å peke på flere likhetstrekk mellom musikkterapi og zen-buddhisme og argumenterer for mindfulness som en grunnleggende holdning for musikkterapeuter. Ellers har ideer fra mindfulness, med et perspektiv på lidelse og utvikling fra buddhistisk psykologi, mye til felles med helsebegrepet fra musikkterapi. Blant annet innen en humanistisk tradisjon og i positiv psykologi forsøker en å tenke mer helhetlig omkring helse. I mindfulness og positiv psykologi finnes en felles oppfatning av hva som gjør oss lykkelige (Styron, 2005). Å bygge bro mellom vestlige og østlige perspektiver kan derfor tjene til å få et mer helhetlig bilde på helse og utvikling som også kan inkludere begreper som bevissthet og spiritualitet.

Binder et al. (2014) og Shapiro & Clarkson (2009) er noen av de som viser at mindfulness kan integreres i psykologisk behandling, men påpeker at det må forankres i fag og struktur og krever kompetanse og erfaring fra de som instruerer for ikke å gå glipp av de eksistensielle innsiktene i mindfulness. Jeg mener at det kan bidra med noe nytt og viktig å integrere mindfulness i musikkterapi. Da er det imidlertid avgjørende å ha en kjennskap til hva mindfulness dreier seg om og hvordan dette kan integreres i musikkterapi. Videre vil jeg komme med et eksempel fra min innledende vignett på hvordan jeg tenker mindfulness kan forstås som del av en musikkterapeutisk praksis.

8.2 Mindfulness eksemplifisert i musikkterapeutisk praksis

Som et eksempel på hvordan jeg tenker mindfulness kan spille inn i musikkterapeutisk praksis vil jeg gå tilbake til min innledende vignett og se det i lys av et mindfulness perspektiv, hvordan jeg anvendte mindfulness og noen av de mekanismene som var i spill.

Da jeg startet gruppen der jeg hadde praksis hadde jeg mer eller mindre bevisst med meg noen ideer om at jeg skulle hjelpe klientene eller ”få noe ut av dem”; kanskje at jeg skulle være en som skulle hjelpe dem å snakke ut om ting eller hjelpe dem til å åpne seg, eller at vi skulle få til noe fint sammen gjennom musikk. Litt ut i gruppen viste det seg imidlertid at mine ideer om hva som skulles skje i gruppen ikke samsvarte med det som faktisk skjedde. Det skjedde en dissonans mellom mine ideer om hvordan det skulle være og det som faktisk skjedde – mellom nærværende situasjon og ønsket situasjon. Da det ikke var noen umiddelbar løsning på problemet satte det i gang en stressreaksjon i kroppen – en fight and flight respons der kroppen begynte å spenne seg og hjertet pumpet. For å ta eksempelet videre kan man se for seg at jeg kunne begynt å gå inn i et grublende modus der tanker som at ”jeg må ha gjort

noe galt”, ”jeg er en dårlig musikkterapeut” og ”hvorfor skjer slike ting med meg” kunne forsterket denne reaksjonen og skapt ytterligere stress. Hadde jeg hatt slike gjentatte opplevelser kunne dette startet en ond sirkel som kunne resultert i dårlig selvfølelse og i verste fall angst og depresjon. Jeg ”fanget” heldigvis min egen tankestrøm og reaksjon relativt tidlig. I stedet for å følge et negative og destruktivt tankemønster vendte jeg oppmerksomheten mot kroppen og la merke til hva som var i ferd med å skje med meg. I det jeg tok meg tid til å legge merke til kroppen var ikke oppmerksomheten lenger i så stor grad fokusert mot å skulle nå et bestemt resultat eller få til noe, men mot det som faktisk skjedde her og nå. Da jeg kun la merke til det som skjedde i kroppen ble det ikke så farlig å bedømme situasjonen som noe bra eller dårlig, rett eller galt. Det var aksept for situasjonen slik den var, og jeg kunne gradvis gi slipp på ideen om å få til noe. Samtidig ga jeg slipp på spenningene som gjorde meg urolig og hvilte i øyeblikket. Jeg beveget meg fra et analytisk gjøre-modus over i en tilstand av være-modus. Ut i fra den mere avslappede tilstanden jeg nå befant meg i dukket det spontant opp en idé om å gjøre en øvelse jeg har gjort tidligere som jeg visste at gjorde meg mer avslappet og som jeg tenkte også kunne være godt for dem. Jeg hadde medfølelse for det de opplevde som jeg selv akkurat hadde kommet meg ut av og kunne tilby en form for praksis. Mens jeg guidet dem gjennom øvelsen guidet jeg på en måte meg selv også, og på den måten var vi sammen om det, vi ”så ut over landskapet sammen” og kunne dele tilstedeværelsen i øyeblikket.

De ulike elementene som inngår i dette er altså at jeg 1) Praktiserte mindfulness som terapeut: Jeg forholdt meg til mine egne tanker og følelser på en måte som gjorde at jeg forankret meg her-og-nå. 2) Var involvert i en mindfulness praksis: Jeg brukte en øvelse (bodyscan) som hjalp meg selv og klientene å få bedre kontakt med kroppen, slappe av og forankre seg her-og-nå 3) Sammen kunne vi glede oss over å slappe av og bare *være* og dele hverandres opplevelse av øyeblikket som del av et perspektiv på at livet er sårbart og foranderlig og øyeblikket er det eneste vi har.

8.3 Mindfulness som et utdypende perspektiv i musikkterapien

Mindfulness bidrar til et perspektiv på lidelse og utvikling som kan utdype musikkterapien. Man kan betrakte mindfulness som et metaperspektiv som inkluderer innsikter fra ulike tradisjoner, både en humanistisk, kognitiv, psykodynamisk og eksistensiell tradisjon og buddhistisk psykologi (Binder et al., 2014; Tang & Posner, 2013; Mace, 2007, Germer, 2005). Innenfor musikkterapien finner en blant annet en helseperspektiv som har mye til felles med mindfulness i forhold til å peke på at terapeutisk forandring ofte ligger mer i hvordan vi

forholder oss til en situasjon eller betingelse heller enn å prøve å forandre disse betingelsene (Bruscia, 2014). Det dreier seg om hvordan vi møter utfordringer, å verdsette det gode og en åpenhet for erfaring. I mindfulness finner en her elementer som aksept, være og bevissthet som sier noe hvordan en kan romme ulike erfaringer og vokse gjennom forståelse og innsikt heller enn å forsøke å kvitte seg med noe eller tvinge frem endring.

8.3.1 Å bevege seg mot det positive

Mindfulness har mye til felles med et salutogent helseperspektiv en finner igjen i musikkterapi. Det peker på at det er en sammenheng mellom hvordan vi møter det som er vanskelig og hvordan vi opplever at verden har sammenheng og mening (Bruscia, 2014; Antonovsky, 1987). Fra et slikt salutogenisk helseperspektiv dreier helse seg om mer enn bare å bli kvitt sykdom og problemer gjennom medisiner eller intervensjoner. Men det peker på at en selv har muligheten til å påvirke helsen gjennom måten en møter det som er vanskelig. Dette har også likheter med et buddhistisk perspektiv der en tar utgangspunkt i at det er konflikten mellom hvordan ting er og hvordan vi ønsker at ting skal være som skaper lidelse (Germer, 2005). Friheten ligger imidlertid å forandre vår holdning til lidelse eller uønsket erfaring. Livet består ofte av en rekke stressfylte opplevelser og situasjoner en må forholde seg til. Noen ganger klarer man ikke å håndtere det, eller en kommer en seg ikke ut av en situasjon, og det kan utvikle seg til et vedvarende stress som i verste fall kan det utvikle seg videre til lidelser som angst og depresjon (Kass & Trantham, 2014). Terapeuter kan også oppleve stress. Blant annet kan det å arbeide med klienter med tunge psykiske problemer medføre sekundært traumatisk stress som i verste fall kan føre til utbrenthet (Figley, 1999).

Mindfulness handler blant annet om å se at man har et valg og en mulighet i hvordan en møter det som er vanskelig. Innen positiv psykologi hevder en at den terapeutiske forandringen ikke alltid ligger i å fokusere på problemer og det som er vanskelig (Compton & Hoffman, 2013). Men ved å fokusere på positive aspekter kan en fremme ressurser og styrke evnen til å mestre det som er vanskelig. Det innebærer å snu problemer til utfordringer som kan være en kilde til vekst. Å fokusere på positive aspekter kan i musikkterapi blant annet handle om å fokusere på ressurser og sterke sider og legge til rette for samarbeid i den terapeutiske relasjonen (Rolvjord, 2010). Det dreier seg imidlertid ikke om å unngå det som er vanskelig, men heller å møte det, å forstå og akseptere det, og først da kan man gi slipp på det. En kan bruke metaforen som en elv: I stedet for å kjempe motstrøms, kan en følge elven for så å la elven føre en nye veier. I musikkterapi kan en legge til rette for slike positive opplevelser ved å skape følelser av mestring gjennom musikkopplevelser som kan skape flyt,

der en kan ”glemme seg selv” for et øyeblikk (kap. 7.5.3). I slike opplevelser kan det skje et samspill og et møte som kilde til vekst og utvikling (Trondalen, 2007, Stern, 2005).

Samtidig med å anerkjenne individets mulighet til å ta ansvar for egen bedringsprosess ved å fokusere på det positive er det viktig i musikkterapi å ta betraktning den kontekst klienten er en del av (Rolvjord, 2010). Det dreier seg blant annet om å tenke utenfor terapirommet, å legge til rette for skapende og positive miljø. Det handler også om å være sensitiv til kulturell bakgrunn. Bevissthet om mindfulness fra ulike tradisjoner kan tilby klienter og terapeuter kultursensitive muligheter for de som ønsker å lære innenfor deres egne kulturelle og religiøse røtter (Rappaport & Kalmanowitz, 2014).

Ellers handler mindfulness også om å legge til rette for at klient føler og opplever at han/hun blir sett og anerkjent som han hun er. Det må imidlertid starte med at terapeuten selv kan akseptere og anerkjenne seg selv. Medfølelse for andre har også sammenheng med å ha medfølelse for seg selv (Binder et al., 2014; Shapiro & Clarkson, 2009). Dette kan skape en positivt oppadgående spiral: Ved å kultivere positive emosjoner, aksept og medfølelse kan en bygge resiliens og skape en positiv oppadgående spiral der en kultiverer positive personlige egenskaper (Fredrickson, 2012). Når en som terapeut selv blir mer medfølende og aksepterende blir en også mer positiv og bedre i stand til å se det som er positivt i andre. Det kan igjen inspirere klienten til å se det positive i seg selv. Terapeuten har derfor et ansvar for å ta vare på seg selv.

8.3.2 Væren

Aigen (1996) hevder at Nordoff Robbins kreative musikkterapi handler om en måte å leve seg fullt og helt i musikken, eller *å være* i musikken. Fidelibus (2006) argumenterer videre for at musikkterapeutisk improvisasjon involverer en praksis i å være mindful. Han hevder at det kan skje et kvalitativt skifte i musikkterapeutisk improvisasjon der terapeuten går fra å gjøre til å være, og i slike øyeblikk kan noe mer forstås i forholdet mellom terapeut og klient. En slik væren kan ha likheter med det en i mindfulness snakker om som et væremodus (Binder et al., 2014; Rawal, Williams & Parks, 2011). Det dreier seg om å erfare direkte det som skjer i øyeblikket uten å analysere eller sette merkelapp. I en mindful tilstand av væren kan en handle mer intuitivt og spontant i tråd med hva som kreves i øyeblikket (Grothe, 2011). Amir (1992) hevder samtidig at i gylne øyeblikk i musikkterapi er terapeuten fullt tilstedeværende og absorbert i en subjektiv tidsopplevelse. I slike øyeblikk kan det oppstå en intersubjektivitet der ”jeg vet at du vet at jeg vet” (Trondalen, 2007). Dette kan være helende øyeblikk som

dreier seg om en endringspotent erfaring gjennom implisitt relasjonell viten fremfor begrepsmessig kunnskap (Trondalen, 2007).

Bruscia (2014) hevder at det å hjelpe i musikkterapi blant annet handler om en måte å være der for klienten, eller "å holde et anker" som dreier seg om å forankre klienten i realiteten, å empatisere og gi muligheter for selv-refleksjon. Mindfulness kan hjelpe musikkterapeuter til å "holde" en slik tilstand av væren. Det dreier seg om en måte å være på sammen med klienten heller enn å gjøre noe med klienten. Fidelibus (2006) peker på at mindfulness tar bort forstyrrelsen for bare det å være. Og denne forstyrrelsen kan dreie seg om ens egen oppmerksomhet, om den er klar og fokusert eller vandrer ukontrollert. Mindfulness er da en praksis som hjelper en å ha større kontroll over oppmerksomhet og tankevirksomhet i form av å fokusere oppmerksomheten tilbake til en selv her og nå. I kontekst av kunstterapi kan mindfulness dreie seg om å gi tilgang til et indre vitne som kan åpne for et kreativt rom og gjør det mulig å involvere seg dypere i øyeblikket (McNiff, 2014).

Tilstedeværelsen som trer frem som følge av å praktisere mindfulness kan i seg selv være terapeutisk (Geller & Greenberg, 2012). Blant annet kan en slik tilstedeværelse skape et rom eller atmosfære for aksept og medfølelse der klienten kan oppleve å bli sett, hørt og annerkjent. Samtidig kan terapeuten fra denne tilstedeværelsen bevege seg sammen med klienten inn i et samspill der meningsfylte øyeblikk kan oppstå. DeLabbe (2010) snakker om moments of mindfulness i forhold til flytopplevelser i trommeimprovisasjon i musikkterapi og skriver at slike øyeblikk er blant de vi verdsetter høyest i livet. Slike opplevelser oppstår i nuet og kan gi verdifulle personlige innsikter. Oppmerksomhet sees på som en nøkkel i å være i nuet, og nuet handler om å gi rom for noe nytt. Hun skriver videre at det involverer både intellektet, hjertet, kroppen og sjelen og krever iblant aktivitet, men også iblant stillhet. Mindfulness handler da om å kunne møte denne stillheten, eller det som skjer i terapien med aksept og oppmerksomhet i nuet (DeLabbe, 2010).

Fidelibus (2006) skriver om det å "spille på væren" som kjennetegnes av å spille og lytte i øyeblikket og relatere i "det tredje rommet" (s.178). Ved å være tilstedeværende, empatisere med klienten og relatere bortenfor patologi beveger en seg mot et punkt der den terapeutisk relasjonen og den kreative prosessen tar et kvalitativt skifte og klient og musikk erfares direkte. "Det tredje rommet" kjennetegnes av en ikke-påtrengende og nær tilstedeværelse, at en går inn i klientens virkelighet, opplever en dypere puls og er musikalsk oppfinnsom og leken. Fidelibus (2006) hevder at det er i et slikt rom at heling og vekst kan oppstå. Fredrickson (2012) hevder videre at det er gjennom å realisere vår kapasitet til tilstedeværelse og å være en vis og elskende tilstedeværelse at vi oppdager vår frihet fra lidelse.

8.3.3 Bevissthet og ånd

Mindfulness kan i musikkterapi dreie seg om å bli mer bevissthet seg selv og omgivelsene ved å observere ulike lag av erfaring gjennom kropp, følelser, persepsjon eller mentale funksjoner (Dort & Grocke, 2014). Musikk kan spille en viktig rolle i hvordan den kan vekke bevissthet om disse områder i forhold til at den blant annet formidler følelser, fremmer persepsjoner og er et organisert, ikke-verbalt språk (Dort & Grocke, 2014). Videre kan bevissthet om en selv tre frem gjennom kontakt eller øyeblikk av møte med andre i musikken (Boxill, 1997). Eller en kan gjennom flytopplevelser i musikkterapeutisk improvisasjon oppleve at noe mer kan forstås i forholdet mellom terapeut og klient (Fidelibus, 2006). Dette dreier seg om en prosess mot å bli mer bevisst, og i en slik bevissthetsprosess eller ”continuum of awareness” (Boxill, 1997, s.66), kan vi være del av en prosess mot å realisere vårt fulleste potensial og bli del av en større helhet (Bruscia, 2014, Wilber, 1995). Det kan være en prosess mot eksistensielle innsikter som å forstå noe mere om ens selv og tingenes foranderlige natur.

Det dreier seg imidlertid ikke om noe mystisk, men handler om å de enkle og nære tingene, de som foregår i øyeblikket (Kabat-Zinn, 2011). Grothe (2011) knytter mindfulness til blant annet Japansk kultur og hvordan det handler om å gjøre selv de enkleste ting med bevissthet og tilstedeværelse i stedet for å fungere på autopilot. Når en innser at livet er sårbart lærer en å verdsette de små og enkle tingene og verdsette øyeblikket. Det kan dreie seg om en oppmerksomhet mot kroppen, lyder, bevegelser, responser og tanker. Ved å øve seg i å lytte på denne måten kan bevisstheten gradvis romme mer og ekspandere til ikke bare å legge merke til lyder, men også stemninger og øyeblikk av stillhet. Det kan igjen åpne opp for en opplevelse av at livet er noe hellig og det kan være mer enn bare det vi oppfatter med sansene (Bunt, 2007). I forhold til musikkterapi i palliativ behandling og døende skriver Magill (2006) om det å skape ”et hellig rom” (s.174). Hun hevder at de omsorgsfulle og medfølende karakteristikkene som musikkterapeuten bringer inn til timene, sammen med den immaterielle gaven ved musikk, kan skape et hellig rom innvendig. Det er et rom for både pasient og omsorgsgiver der de trygt kan være der de trenger å være og utforske følelser, ønsker, håp, bilder, minner og bønn. Hun hevder at i dette rommet kan pasienter og omsorgsgivere fornye deres bevissthet av essensen over meningen med deres liv.

I Fidelibus (2006) sin undersøkelse peker noen av informantene på åndelige aspekter i de musikalske flytopplevelsene. Det var blant annet opplevelsen av en dypere puls som peker på en åndelig forbindelse mellom terapeut og klient som transenderer egoet. Fidelibus snakker i forhold til zen-buddhisme om opplevelsen av en enhet mellom terapeut og klient og en enhet med det som er. Boxill (1997) viser likheter med en buddhistisk tankegang om at det er en

gjensidig forbindelse med alt, og at det å vekke og ekspandere bevisstheten dreier det seg om å realisere at vi er del av den samme universelle bevisstheten. Kass & Trantham (2014) snakker om at tilknytning også er del av en psykospirituell vekst. Mindfulness og meditasjon fremmer det de kaller ”internal composure”, eller en indre ro, som sees på som en forutsetning for både en trygg tilknytning i interpersonlige relasjoner, men også for en persons opplevde forhold med kosmos, en ”trygg eksistensiell tilknytning” (s.289).

Et mindfulnessperspektiv handler altså om å se de man jobber med bortenfor begrensninger eller diagnoser, å se mulighetene, ressursene og fokusere på positive aspekter. Det handler om et eksistensielt perspektiv som innebærer at livet er sårbart og medfører lidelse, men at en kan endre måten en møter dette på gjennom en medfølende og aksepterende tilstedeværelse. Det dreier seg om å verdsette øyeblikket, akseptere og gi slipp og ”flyte med” i stedet for å forsøke å kontrollere eller forandre på ytre betingelser. Det handler også om et kontekstuellt perspektiv på hvordan vi konstruerer virkeligheten gjennom tanker og følelser, og at verden er en dynamisk prosess av aktivitet og forandring (Germer, 2005). Ved å verdsette øyeblikket kan en rette oppmerksomheten mot de enkle tingene, det som er her og nå. Det kan samtidig romme opplevelsen av at livet er noe hellig.

8.3.4 Erfaring

Buddha skal selv ha vektlagt at hans lære dreier seg om ”å se for en selv” heller enn blind tro og doktriner (Bikku, 2011). Mindfulness dreier seg om en prekonseptuell forståelse, det er ikke et konsept en bare kan forstå intellektuelt, men dreier seg om direkte erfaring med det en søker å forstå (Germer, 2005; Binder et al., 2014). Derfor er tradisjoner som Zen erfaringsbasert og innebærer å involvere seg i praksis. For å unngå at de eksistensielle innsiktene ikke gir tapt for populariserte fremstillinger av mindfulness hevder derfor Binder et al. (2014) at mindfulness må forankres i fag og struktur og at det krever kompetanse for å lede og instruere grupper i mindfulness. Den som instruerer må selv ha erfaring med mindfulness praksis og kjennskap til hvordan det ligger en modell til grunn for en forståelse av hvordan lidelse og stress oppstår og lindres i mindfulness.

8.4 Mindfulness for musikkterapeuter

Det å hjelpe i musikkterapi kan blant annet handle om en måte å være der for klienten, å empatisere med klienten, gi muligheter for selv-refleksjon og å ”holde et anker” (Bruscia, 2014). Det kan også ligge noe terapeutisk i det å ha kontakt med en slags indre ro eller ”indre kjerne” som terapeut (Kass & Trantham, 2014). Geller & Greenberg (2012) snakker om

terapeutisk tilstedeværelse og hvordan terapeuten kan legge grunnen for en slik tilstedeværelse gjennom egen selvutviklingsprosess. Fidelibus (2006) diskuterer også terapeutisk tilstedeværelse som en hjørnestein i det å skape et kreativt og terapeutisk miljø. Krass & Trantham (2014) argumenterer for at "indre ro" er sentralt for å fremme den terapeutiske virkningen en tilstedeværende og meningsfylt relasjon kan ha. Musikkterapeuten må selv strebe etter å opprettholde denne roen og gjennom dette legge til rette for et rom der selv-medfølelse og aksept kan oppstå. Når terapeuten er medfølende med seg selv kan terapeuten videre hjelpe klienten til å føle medfølelse for seg selv (Shapiro & Clarkson, 2009; Siegel, 2010).

Mindfulness kan integreres som en måte musikkterapeuter kan øve seg i dette. Mindfulness handler både om å fokusere oppmerksomheten mot øyeblikket og innta en aksepterende holdning for erfaringer som en måte å kultivere selv-medfølelse. På den måten dreier det seg også om en form for egenomsorg. Evnen til å være til stede eller mindful er viktig i det relasjonelle, men blir stadig utfordret. Som musikkterapeut kan man møte utfordringer i forhold til at det kan være ulike distraksjonsmomenter samtidig som at en skal forsøke å "se" alle i en gruppe, legge til rette for deltakelse og lytte til ulike musikalske og ikke-musikalske responser.

I forhold til hvordan terapeuten kan praktisere mindfulness og hvordan mindfulness spiller inn i den terapeutiske relasjonen har jeg sett på noen aspekter som intensjon, oppmerksomhet, holdning, medfølelse, inntonning og regulering og håndtering av motoverføring. I forhold til musikkterapi har jeg sett på hvordan mindfulness kan spille inn i flytopplevelser i musikkterapeutisk improvisasjon, mindfulness som en holdning med tilknytning til zen buddhisme og en form for dyp lytting med aspekter som stillhet og bevissthet. Ut i fra dette vil jeg til slutt å komme med eksempler på noen øvelser som kan inngå i musikkterapipraksis før, under og/eller etter en time.

8.4.1 Intensjon

Vår intensjon sier noe om i hvilken retning vi går. I sin modell for mindfulness i musikkterapi forklarer Fidelibus (2006) prosessen med å bevege seg fra de tankene vi har, positive eller negative, mot "punktet" som kjennetegnes av å gi slipp og et kvalitativt skifte i terapien. Vi har med oss ulike tanker og følelser ut fra ulike historiske og kulturelle bakgrunner som gir seg utslag i tendenser i måter å spille og tenke på. Fidelibus (2006) forklarer at å komme til dette "punktet" involverer å gi slipp på tanker, nyttige eller unyttige som en har med seg, og involvere seg fullt og helt i øyeblikket. Som et første steg i å forberede seg på å møte det som

skjer i terapien med et åpent sinn, eller ”nye øyne” kan det være nyttig å se hvilke tanker en har med seg i terapien og hva som er ens intensjon. Med intensjon er det viktig å fokusere på en retning fremfor et resultat og det har betydning for at praksisen når sitt fulleste potensial (Allen, 2014).

8.4.2 Oppmerksomhet

Videre spiller oppmerksomheten inn på evnen til å være til stede. Derfor er det nyttig å finne en måte å fokusere en selv og tankene. Mika (2014) forteller om noen aktiviteter musikkterapeuter gjør for å roe seg ned og forankre seg her og nå som å riste løs, varme opp stemmen, spille gitar eller synge. Å praktisere mindfulness innebærer å finne måter å vende oppmerksomheten tilbake til øyeblikket. Derfor hjelper det å ha et form for anker. Kroppen og pusten har man alltid med seg. Å vende oppmerksomheten mot kroppen og mot pusten kan tjene som et slikt anker. Binder et al. (2014) skriver å være oppmerksom på det som skjer i egen kropp når man lytter ved gjentatte ganger å vende oppmerksomheten mot egen pust og kropp. Grothe (2011) hevder også at det å trene opp kroppsbevisstheten kan være en nyttig praksis for musikkterapeuter.

Mika (2014) hevder at et nøkkelaspekt i mindfulness er en balanse mellom indre og ytre oppmerksomhet og henviser til Chris Cullen som underviser modulen ”mindfulness for musikere” ved Guildhard School of Music and Drama. Han refererer til dette som 50-50 awareness. Det sier noe om at det er like viktig å være oppmerksom og tilstede meg selv som med klienten, slik at en ikke ”mister seg selv” i forsøk på å være der for klienten. Da blir det å lytte og være oppmerksom ikke for mye en streben etter klientens responser. I stedet handler det om å skape et rom der en er sensitiv ovenfor hverandres responser noe som kan skape et mer spontant og levende samspill. Derfor kan det være viktig å ha med seg holdninger som ikke-streben og gi slipp.

8.4.3 Holdning

Ved bevisst å introdusere en holdning, kan en forberede seg på å møte det som kommer i timen med aksept og ikke-dømming. Det kan dreie seg like mye om en holdning ovenfor ens egne kritiske tanker som en holdning mot klienten. I Jon Kabat-Zinn (2003) sin mindfulness-baserte stressreduksjon velger man spesifikt en holdning som en ønsker å praktisere. Det kan for eksempel være ikke-streben, tålmodighet eller gi slipp. Fidelibus (2006) skriver ellers at musikkterapeuters flyt-opplevelser i musikkterapeutisk improvisasjon nettopp kjennetegnes av ikke-streben og gi slipp. Det kan derfor være nyttig å praktisere slike holdninger hvis en

merker at en prøver for hardt. Grothe (2012) beskriver at mindfulness kan sees på som en grunnleggende holdning for musikkterapeut. Det dreier seg om å være våken fremfor å fungere på autopilot og ha evne til å se at helheten er større enn summen av delene. Ellers kan det å innta en ikke-dømmende holdning hjelpe en til å rette fokus mot klientens positive sider og ressurser.

8.4.4 Inntoning

Inntoning spiller inn i dialogisk improvisasjon i musikkterapi der det handler om å møte eller ”tone seg inn” på den andres musikalske og emosjonelle uttrykk. Dette har betydning for det relasjonelle i forhold til å skape ”øyeblikke av møte” og det kan danne grobunn for vekst og utvikling (Stern, 2005). Et viktig aspekt av inntoning er at det også kan dreie seg om en form for ”mindful inntoning” med en selv for å skape en indre ro (Krass & Trantham, 2014) og på den måte kan en være bedre i stand til å tone inn på klienten. Binder et al (2014) peker likeledes på at det å tone seg inn på seg selv og på klienten er intimt sammenvevd. I musikkterapien har jeg sett på eksempler på en slik form for praksis gjennom blant annet lytting og stillhet.

8.4.5 Lytting

Å lytte dypt er en måte å bli mer tilstede og tone inn på klienten. Grothe (2011) hevder at det å praktisere mindfulness i musikkterapi involverer en form for dyp lytting som en måte å være fullt fokusert på pasienten, ha evnen til på riktig tidspunkt og ikke-dømmende å gripe inn og oppfatte det som skjer som en helhet. Det innebærer å spille med følelse og intuisjon heller enn fra tankene. Fidelibus (2006) snakker om ”open listening” (s.249) der vår musikalske respons til klienten kommer som et resultat av en åpen lytting i øyeblikket. Pauline Oliveros (2005) har utviklet en form for lyttepraksis for musikere hun kaller for deep listening. Det kan ha relevans til musikkterapi og dreier seg om å praktisere en bevissthet ovenfor lyder og ulike måter å lytte på. Det innebærer å lytte på ulike måter for eksempel i å skjelne mellom å lytte til seg selv og lyder utenfra eller lyder en ikke kan høre. Slik kan en bli mer våken og sensitiv for ulike former for lyder og responser. Å sitte i stillhet kan være en variant av mindfulness meditasjon og være en måte å lytte dypt til seg selv og omgivelsene og forberede seg på bare å være og møte det som kommer. Lytting kan derfor involvere å lytte til både lyder, kroppen, pusten, reaksjoner, tanker og følelser. På den måten kan en bli mer sensitiv til det som skjer både innvendig og utvendig.

8.4.6 Stillhet

Stillhet kan være noe som oppstår spontant gjennom det å lytte og være til stede. En musikkterapeut som selv praktiserer mindfulness og er kjent med det å være stille og kan møte denne stillheten kan også bruke den aktivt i musikkterapi. Som Sutton (2005) og Oosthuizen (2008) beskriver kan stillhet handle like mye om en form for tilstand som fravær av lyd og kan brukes aktivt til for eksempel å romme det sårbare. Ved gradvis å introdusere øyeblikk av stillhet kan en åpne opp for et rom av sårbarhet for å møte det man ellers unngår å møte. På den måten kan stillhet brukes som en aktiv agent for forandring (Sutton, 2005). Det handler om å finne en måte å muliggjøre stillhet (Ruud, 2010). Det dreier seg videre om å legge til rette for en tilstand av å gå inn i en selv og muliggjøre et rom for kreativitet.

Utfordringen ligger imidlertid i å bevege seg fra å oppleve stillhet som noe usikkert og truende til at det er noe meningsfylt. Derfor er det viktig at terapeuten selv er kjent med å være i stillhet. Å være i stillhet kan handle om kontemplasjon og det å møte seg selv og sine tanker og følelser for å gå dypere og forstå noe mere om seg selv. På den måten kan stillhet legge grobunn for innsikter eller opplevelsen av noe åndelig.

8.4.7 Å håndtere motoverføring

I musikkterapi kan det oppstå emosjonelt ladede situasjoner eller konflikter i relasjonen. Det kan være utfordrende ikke å reagere på det klienten kommer med. Mindfulness dreier seg imidlertid om å orientere oppmerksomheten mot en selv og ikke gå inn i et mønster av reaktivitet, men i stedet å lære seg å *respondere* på utfordrende situasjoner. Det handler om å akseptere sine egne reaksjoner og ”å tåle å stå i det”. Binder et al. (2014) forklarer at en terapeuten som aksepterer sin egen reaksjon på pasienten også har lettere for å akseptere hva pasienten kommer med. En måte å forholde seg til krevende situasjoner kan være å vende oppmerksomheten mot kroppen og direkte kjenne etter hva som skjer i kroppen i stedet for å bedømme situasjonen og sette merkelapper som bra eller dårlig. Det handler også om vende oppmerksomheten mot klientens opplevelse uten å tro at en vet. Ved å møte erfaring med vennlighet og nysgjerrighet kan en motvirke reaktivitet.

Scheiby (1998) beskriver at en måte å være tilstede på i musikkterapi handler om å navigere det relasjonelle territoriet av motoverføring. Det dreier seg om å lytte med alle sine sanser til de ulike aspektene av klientens musikk og autentisk respondere til klienten gjennom både kropp og sinn uten å intellektualisere. Tilstedeværelsen som trer frem er et resultat av terapeutens kapasitet til å observere og avhenger av hvordan terapeuten responderer til klienten.

8.4.8 Egenomsorg

Det kan være mange faktorer som påvirker og utfordrer evnen til å være tilstede. Som musikkterapeut møter man i blant klienter med tøffe historier og utfordrende atferd, i noen sammenhenger har en kanskje ikke et egnet lokale eller en befinner seg på et åpent område på en institusjon og en skal prøve å holde en gruppe under utfordrende omgivelser med støy, forstyrrelser eller avbrytelser. Slike situasjoner er krevende når en både skal fungere som en trygg plattform for gruppen, se alle i gruppen, lytte til både musikalske og ikke-musikalske responser og fremme mestring og ressurser. En annen side er den belastningen det kan føre med seg å eksponeres for andres traumatiske opplevelser.

Å holde tilstedeværelsen gjennom en time kan med andre ord være krevende, og rett etter timen kan det gjerne blusse opp tanker og følelser omkring det som har hendt eller en kan oppleve stress. Effektiv egenomsorg dreier seg blant annet om å ha evnen til å se inn i seg selv og identifisere når og hva slags form for egenomsorg som vil møte ens behov til enhver tid (Baker, 2003). Det handler blant annet om å kultivere en form for selvbevissthet eller oppmerksomhet i forhold til hva en har behov for fremfor å drive ubevisst inn i usunne vaner. Det kan være å koble ut med en tur, å slappe av, meditere, gjøre yoga eller gjøre noe helt annet. Comeau (2014) foreslår kroppsscan og mindfulness meditasjon som nyttig egenomsorgspraksis for terapeuter. Kroppsscan kan være en måte å kjenne etter hvor det er stress og hvor en trenger å slappe av. Mindfulness meditasjon kan være en måte å koble ut tanker og følelser og bringe balanse i det fysiske, emosjonelle og/eller spirituelle (Comeau, 2014).

8.4.9 Øvelser

Mindfulness som en praksis dreier seg blant annet om å involvere seg i ulike øvelser (Mace, 2007). Som et videre ledd i å integrere mindfulness som en praksis for musikkterapeuter kan det derfor være nyttig og ha noen øvelser å forholde seg til. Mindfulness kan praktiseres både før, under og etter en time.

1. Før timen:

Mindfulness kan brukes som et verktøy for musikkterapeuter til å forberede seg før timen, for å roe ned tankene, bli mer bevisst på intensjonen og innta en terapeutisk holdning.

- Intensjon: En måte å starte på kan være å tenke gjennom intensjonen for timen. Om det for eksempel er å se etter ressurser eller oppnå et bestemt resultat.
- Spille intuitivt på et instrument, uten å tenke: Ved å sette seg ned med et instrument og spille som om det er første gang en spiller det kan man kultivere en holdning av nysgjerrighet og at man ikke vet. Videre kan en vekke kroppsbevissthet og bevissthet mot lyder ved å legge merke til lydene og følelsen av vibrasjonene mot kroppen.
- Meditasjon: Oppmerksomhet mot pusten mens en velger en av de følgende holdningene: ikke-dømming, tålmodighet, nybegynnersind, tillitt, ikke-streben, gi slipp eller takknemmelighet og generøsitet. Det er en måte å roe ned tanker og stress på, vekke oppmerksomheten samtidig som en forsøker å kultivere en mindful holdning.

2. Under timen:

Ved å ta seg noen minutter til en siste forberede rett før timen er man forhåpentligvis mer til stede og avslappet. Samtidig handler det om å være i kontakt med denne tilstedeværelsen under timen. I musikkterapien har jeg blant annet sett på stillhet og lytting som elementer en aktivt kan bruke for å kultivere en holdning av tilstedeværelse.

- Lytting: En måte å starte en time eller en improvisasjon på kan være at både terapeut og klient begge tar seg noen minutter til å sitte i stillhet og bare lytte. Terapeuten kan veilede klienten til å legge merke til de lydene han/hun selv legger merke til. Det kan være lyder i rommet, utenfor rommet eller lyder inne i en selv. Det kan hjelpe begge til å bevege seg mot et felles rom av tilstedeværelse og vekke sensitivitet til det å lytte.
- Stillhet: I timen, for eksempel i en musikkimprovisasjon kan en forsøke å legge inn øyeblikk av stillhet der en bare lar oppmerksomheten hvile i kroppen eller pusten samtidig som en er til stede med klienten. Det kan skape et mer sensitivt rom og en måte å være sammen på som kan åpne opp for det nye eller ukjente.

Etter:

3. Etter timen:

Å praktisere mindfulness etter timen kan dreie seg om å ta inn over seg og reflektere over det som har hendt og det kan være en praksis for å ta vare på seg selv og finne ny energi.

- Bodyscan: Dette er en måte å slappe dypt av og kjenne etter hvor det eventuelt er spenninger eller stress ved å legge merke til kroppsdel etter kroppsdel.
- Meditasjon: Meditasjon er en annen måte å gå dypere, slappe av, frigjøre stress og finne en indre ro.

8.4.10 Mindfulness som del av egen selvutviklingsprosess for musikkterapeuter

Mindfulness kan være et viktig arbeid for terapeuter i egen selvutviklingsprosess for å legge grunnlaget for en terapeutisk tilstedeværelse (Geller & Greenberg, 2012). Å ha en regelmessig praksis kan være viktig for bedre å bli kjent med effektene av mindfulness og komme i kontakt med en indre ro som en kan ha med seg i musikkterapipraksisen. Det å sette seg ned i stillhet og møte seg selv kan imidlertid være krevende i form av at en kan møte ubehagelige tanker, følelser, uro eller rastløshet (Binder et al., 2014). Hvis man imidlertid skal instruere mindfulness øvelser til klienter er det viktig at man kjenner til mekanismene i mindfulness selv (Binder et al. 2014). Det dreier seg om å møte egne tanker, følelser eller uro og ikke bare kjenne til sidsiden ved mindfulness. Mindfulness kan praktiseres på egen hånd ved å gjøre formelle øvelser som bodyscan og stillesittende meditasjon eller uformelt ved å velge å gjøre en bestemt aktivitet med en mindful tilstedeværelse (Mace, 2007). Uformelle øvelser kan for eksempel være å lese et dikt, spille på et instrument eller pusse tenner mens en praktiserer en slik tilstedeværelse. Hvis man først skal lære mindfulness kan det være hensiktsmessig å starte med å ta del i et kurs eller være med på et gruppeopplegg veiledet av en erfaren instruktør der en kan dele opplevelser med andre i gruppen. Et alternativ kan være Jon-Kabat Zinn sitt åtte ukers kurs i mindfulness-basert stress reduksjon. Ellers nevner Grothe (2012) praksiser som kan være aktuelle for musikkterapeuter som Sensoric Awareness, Alexanderteknikk, Feldenkrais og Hakomi. Fidelibus (2006) foreslår at aspekter av meditative praksiser kan inkluderes i utdanningen av terapeuter som bruker musikkterapeutisk improvisasjon og fremme terapeuters evne til å lytte dypt.

8.5 Mindfulness-basert musikkterapi

Mindfulness kan være et perspektiv på lidelse og utvikling og kan med fordel praktiseres av musikkterapeuter for å bli mer tilstede og ta vare på seg selv. Det kan også inngå som en praksis der en blant annet instruerer øvelser for klienter. Øvelser kan inkorporeres på ulike måter som et tillegg til musikkterapeutens praksis. Men det kan også inngå som en egen metodisk tilnærming til musikkterapien i det jeg kaller en mindfulness-basert musikkterapi, på samme måte som mindfulness-basert kunstterapi. Her kan mindfulness være en egen

tilnærming der en blant annet kan instruere øvelser som klientene selv har mulighet til å lære og anvende på egenhånd. Dette må være opplegg som tilpasses de bestemte klientgruppene og deres behov og forankres i fag og struktur. Basert på forskningen på mindfulness tenker jeg at psykisk helse og rusomsorg kan være aktuelle områder å ha slike mindfulness-baserte musikkterapiopplegg. Klientgrupper som har vist seg å ha særlig utbytte av mindfulness er mennesker med angst og depresjon (Hoffmann et al., 2010; Baer, 2006; Binder et al., 2014). Mennesker med traumer viser også positivt utbytte av mindfulness (Baer, 2006; Binder et al., 2014). I musikkterapien har Dort & Grocke (2014) vist hvordan mindfulness kan kombineres med GIM for mennesker med rusproblemer og Trondalen (2007) sin undersøkelse peker på verdien av gyldne øyeblikk i GIM og i musikkterapeutisk improvisasjon for mennesker med anoreksi. Ellers peker Magill (2006) sitt arbeid med musikkterapi i palliativ omsorg på at mindfulness kan være til hjelp for både terapeut, pasient og omsorgsgiver.

8.5.1 Mindfulnessgrupper

Dort & Grocke (2014) har utviklet et musikkterapeutisk opplegg med mindfulness, billedgjøring og lytting og demonstrerer hvordan et slikt opplegg kan forstås fra et mindfulness perspektiv. Det er et opplegg som både fokuserer på verdifulle opplevelser av å være til stede ved å engasjere seg dypt i lytterfaringer samtidig som det vektlegger bevisstgjøringsprosessen og innsiktene som oppstår gjennom bearbeiding av disse opplevelsene. Dette er et strukturert opplegg over tid der deltakerne går inn i en terapeutisk prosess, og krever derfor en viss erfaring fra instruktør. En gradvis introduksjon av prinsippene for mindfulness kan være en fordel for at deltakerne skal få mest mulig utbytte av det. En start kan derfor være en muntlig introduksjon til disse prinsippene samtidig som en introduserer enkle avslapningsøvelser som for eksempel bodyscan før en lytter til musikk. Det å involvere andre fagpersoner hvis en arbeider på en institusjon kan være en fordel. Dort & Grocke (2014) forteller at deltakerne i opplegget deres på forhånd hadde blitt kjent med prinsippene for mindfulness gjennom andre ansatte på institusjonen.

En annen form for lyttepraksis som kan være relevant både for terapeuter eller klienter innenfor psykisk helse, rusomsorg eller personlig utvikling er Pauline Oliveros (2005) deep listening. Det dreier seg om å utforske lytting på en måte som fremmer en forhøyet bevissthet til lydmiljøet og til selve praksisen av å lytte. Dette er ikke direkte tilknyttet terapi, men er ment som en praksis for å kultivere en bevissthet om både ytre og indre lydmiljø og fremmer utforsking, improvisasjon, samarbeid og kreative evner (Oliveros, 2005). Dette kan inngå i et

gruppeopplegg som en måte å bevisstgjøre seg ulike lag av erfaring fra kropp, persepsjon eller følelser, å vende oppmerksomheten innover og være sammen i et kreativt og meditativt rom.

Ellers kan tromming og trommesirkler være virkningsfullt innenfor en mindfulness-basert musikkterapi. DeLabbe har utviklet det hun kaller Mindful drumming som er anerkjent som en egen metode i musikkterapi av The Norwegian Music Therapy Association (lastet ned 27.03.2014 fra <http://www.mariabovindelabbe.org/mindful-drumming/>). Hun beskriver det som en måte å meditere sammen, en måte å møte instrumentet og ta kontakt med ens indre vesen. Geller har utviklet en liknende metode hun kaller Therapeutic Rhythm and Mindfulness (lastet ned 27.03.2014 fra <http://www.rhythmmandmindfulness.com/>). Det er et program som knytter sammen rytme og stillhet, bevegelse og stillhet og musikk og mindfulness. Det fokuserer på positive opplevelser som en måte å fremme helse og velvære.

8.6 Sammenfatning

Mindfulness dreier seg først og fremst om en erfaringsmessig prosess, det må erfares for å forstås fullt og helt. Det er derfor utfordrende å definere mindfulness innenfor en vestlig vitenskapelig ramme da det er fare for å redusere det til en enkelt teknikk eller et konsept. Derfor er det viktig å se det i kontekst av dets historiske og filosofiske røtter. Ved å bygge bro mellom en østlig og vestlig psykologi kan musikkterapi informeres av innsikter fra blant annet buddhistisk psykologi. Det kan tjene til en mer helhetlig forståelse av helse, lidelse og utvikling.

Med utgangspunkt i forskning på mindfulness og forskning fra nevrovitenskap, psykologi og spedbarnsforskning tenker jeg at mindfulness kan være en svært relevant praksis for musikkterapeuter. En kan finne elementer av mindfulness i musikkterapi allerede i form av øyeblikksopplevelser, flyt, stillhet og lytting. Det er derimot ikke bare gammel vin på nye flasker. Mindfulness er en systematisk praksis som har fått innpass i psykologisk behandling. Det er en praksis for å kultivere en mer mindful tilstedeværelse, og på den måten kan den tilby noe viktig for musikkterapeuter. Mindfulness kan anvendes av musikkterapeuter som en måte å ta bedre vare på seg selv og en strategi for egen selvutviklingsprosess og kan instrueres til klienter. Det er viktig at det forankres i fag og struktur og at de som eventuelt instruerer mindfulness selv har erfaring.

Med utgangspunkt i teorien jeg har gått gjennom, litteraturen om mindfulness i terapi og mindfulness i musikkterapi har jeg kommet frem til følgende måter jeg mener mindfulness kan integreres i musikkterapi:

- Mindfulness som et perspektiv på lidelse og utvikling i musikkterapi

Dette handler om en måte å møte det som er vanskelig og om kjennskap til hvordan stress oppstår. Ved å fokusere på positive aspekter med en aksepterende og ikke-dømmende holdning mot det som trer frem i ens erfaring kan en fremme en kognitiv fleksibilitet, bygge motstandsdyktighet og fremme helse. Det dreier seg om en orientering mot øyeblikket, uten å være fanget i fortid eller fremtid, men å verdsette det som er her-og-nå med en forståelse av at livet er sårbart, og hele tiden i forandring, og at øyeblikket er det vi har. Kropp og pust kan tjene som et anker for å holde oppmerksomheten. Det kan åpne for en tilstand av å være, av flyt, gi slipp og akseptere det som er. Dette er del av en bevisstgjøringsprosess mot større innsikt og frihet fra identifikasjon med tanker og følelser.

- Mindfulness som en måte musikkterapeuter forholder seg på i det relasjonelle

Mindfulness kan praktiseres av musikkterapeuter for å forankre seg her-og-nå og kultivere en fullstendig tilstedeværelse. Det dreier seg om å bevisstgjøre seg intensjon, fokusere ens oppmerksomhet mot både indre og ytre stimuli, og innta en ikke-dømmende holdning. Ved å lytte dypt og gi rom for stillhet kan en tone seg inn på klienten og åpne for en terapeutisk tilstedeværelse. Ved å øve seg i å vende oppmerksomheten mot kropp og pust under timen kan en oppnå en tilstedeværelse som kan hjelpe terapeuten til bedre å bli i stand til å respondere og finne gode løsninger til utfordrende situasjoner. Å bli mer bevisst en selv og ens behov kan være del av musikkterapeutens egenomsorgsprosess. Meditasjon kan være en egnet praksis. Mindfulness kan også inngå som del av musikkterapeutens selvutviklingsprosess i det å utvikle en terapeutisk tilstedeværelse.

Noen måter terapeuten kan praktisere mindfulness i musikkterapi kan være:

- Å huske å vende oppmerksomhet mot kropp og pust med jevne mellomrom
- Å holde oppmerksomhet både mot indre og ytre stimuli
- Å innta en ikke-dømmende holdning i møte med erfaring
- Å fokusere på ressurser og styrker ved klienten
- Å lytte dypt
- Å ta vare på seg selv gjennom mindfulness øvelser som meditasjon
- Å ha med seg et perspektiv om at hvordan er viktigere enn hva

- Mindfulness som en praksis som kan integreres i musikkterapi

Mindfulness øvelser kan instrueres til klienter i musikkterapi. Mindfulness bør imidlertid forankres i fag og struktur, da er det viktig at musikkterapeut selv har kjennskap til mindfulness gjennom egen praksis. Mindfulness kan inngå som en egen metodisk tilnærming som del av en mindfulness-basert terapi. Gruppeopplegg innen psykisk helse kan da være aktuelle. Eksempler på slike opplegg kan være trommesirkel eller lyttegrupper som en form for tilpasset GIM.

9. KONKLUSJON OG AVSLUTNING

I denne oppgaven har jeg diskutert hvordan mindfulness kan integreres i musikkterapi. Lite har vært skrevet om mindfulness i musikkterapilitteraturen, denne oppgaven har derfor vært relativt åpen og er skrevet som et oversiktsarbeid som kan tjene som en introduksjon til mindfulness i musikkterapi. Med utgangspunkt i forskning ser jeg på mindfulness som et meget relevant verktøy for musikkterapeuter selv i deres praksis for å kultivere en terapeutisk tilstedeværelse. Samtidig ble det under arbeidet med temaet i denne masteroppgaven tydelig at det er uunnværlig å bevisstgjøre seg de rike historiske og filosofiske røttene til mindfulness, de kontekstuelle funksjonene og tradisjonene. Et hovedfunn i denne avhandlingen er derfor at mindfulness ikke bare kan overføres på en forenklet en-til-en måte inn i vestlige tilnærminger. Men ved å ta i betraktning et kontekstuellt perspektiv kan mindfulness tilføre musikkterapi nye innsikter i form av et utdypende perspektiv på lidelse og utvikling.

Noen begrensninger ved denne oppgaven er at jeg kun har tatt utgangspunkt i et lite utvalg av litteraturen om mindfulness i terapi. Omfanget av en masteroppgave gjør det også vanskelig å få frem alle aspektene ved et så stort felt. Studiet kan imidlertid tjene som en plattform til videre forskning. I lys av mindfulness kunne det være interessant å gå dypere inn på begreper som selvet og bevissthet i musikkterapi. Ellers kan det være interessant å undersøke nærmere hvordan mindfulness kan integreres for musikkterapeuter i deres praksis og musikkterapeuters nytte og erfaringer med dette. Det kunne også være interessant å gjennomføre et mindfulness-basert musikkterapiopplegg og undersøkt klientenes opplevelser av et slikt opplegg. Basert på egne erfaringer og arbeidet med denne masteroppgaven konkluderer jeg med at det er grunn til å tro at elementer av mindfulness og meditative praksiser kan være hjelpsomme for musikkterapeuter i deres utdanning som del av egen selvutviklingsprosess, spesielt med tanke på musikkterapeutisk improvisasjon.

Referanser

- Aigen, K. (1996). Being in the music: Foundations of the Nordoff-Robbins music therapy. *The Nordoff Robbins Music Therapy Monograph Series, 1*. Saint Louis, MO: MMB Music Inc.
- Allen, P. (2014). Intention and Witness: Tools for Mindfulness in Art and Writing. I Rappaport, L. (red.) *Mindfulness and the Arts Therapies: Theory and Practice*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers
- Allen, N.B., Chambers R., Knight W. (2006). Mindfulness-based psychotherapies: A review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. 2006;40: 285–294.
- Amir, D. (1992). *Awakening and expanding the self: Meaningful moments in the music therapy process as described by music therapist and music therapy clients*. (Doktoravhandling) New York University.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers
- Bruscia, K. E. (2014). *Defining Music Therapy (3rd Edition)*. USA: Barcelona Publishers
- Baer, R.A. & Krietemayer, J. (2006). Overview of mindfulness- and acceptance-based treatment approaches i Baer, R.A.(red.): *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and application*. USA: Elsevier Academic Press
- Baer, R.A. (red.) (2006). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and application*. USA: Elsevier Academic Press
- Baer, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125– 142.
- Baker, E. (2003). *Caring for ourselves: A therapist's guide to personal and professional well-being*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Bien, H. (2008). The Fours Immeasurable Minds: Preparing to Be Present in Psychoterapy. I Hick, S.F. & Bien, T. (red.): *Mindfulness and the therapeutic relationship*. The Guildford Press: New York.
- Bishop, S. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction? I *Psychosomatic Medicine*, 64, 71– 84.
- Binder, P.E., Gjelsvik, B., Halland, E. & Vøllestad. (2014). *Mindfulness i psykologisk behandling*. Oslo: Universitetsforlaget
- Binder, P.E. & Vøllestad, J. (2010). Å være tilstede sammen: Oppmerksomt nærvær i psykoterapi. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 47(2), s. 112-117.

- Bodhi, B. (2013). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. I Williams, M.G. & Kabat-Zinn, J. (red.): *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*. London and New York: Routledge
- Bonadonna, R. (2003). Meditation's impact on chronic illness. *Holistic Nurse Practitioner*, 17(6), 309– 319.
- Bonde, L.O. & Sørensen, M.B. (2011). *Mindfulness – gammel vin på nye flasker?*. Utrykt manuskript. Aalborg: Aalborg Universitet.
- Bonny, H. (2002). *Music & Consciousness: The Evolution of Guided Imagery and Music*. (Edited by Lisa Summer) Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Boxill, E. H. (1997). *The miracle of music therapy*. Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Brown, K., & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Bruscia, K. E. (1995). Differences Between Quantitative and Qualitative Research Paradigms: Implications for Music Therapy. I Wheeler, B. L. (red.) *Music Therapy Research. Quantitative and qualitative perspectives*. Phoenixville, PA: Barcelona Publishers.
- Bruscia, K.E. (2014). *Defining music therapy* (3rd.ed.). University Park, IL: Barcelona.
- Bunt, L. (2007). Making Space for Silence. *Voices Resources*. Lastet ned 08.02.2015 fra <https://voices.no/community/?q=content/response-making-space-silence-leslie-bunt>
- Chen, K.W., Berger, C.C., Manheimer, E., Forde, D., Magidson, J., Dachman, L. & Lejuez, C.W. (2012). Meditative therapies for reducing anxiety: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Depression and anxiety*, 29, 545-562.
- Chiesa, A. (2012). The difficulty of defining mindfulness: Current thoughts and critical issues. *Mindfulness*, 4(3) s. 255-268. US: Springer
- Compton, W.C & Hoffmann, E. (2013). *Positive Psychology: The Science og Happiness and Floursihing*. (2nd. Ed.). Belmont CA: Cengage Learning/ Wadsworth
- Comeau, T. (2014). Self-care in Existential-Humanistic and Transpersonal Psychologies. I Heery, M. (red.): *Unearthing the Moment: Mindful Applications of Existential-Humanistic and Transpersonal Psychotherapy*. Petaluma, CA: Tonglen Press
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow – The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: Basic Books.
- Dalai Lama & Cutler, H.C. (1998). *The art of happiness: A guide to achieving happiness, written with contemporary western preoccupations in mind*. New York: Riverhead Books
- DeLabbe, M.B. (2010). *Slagen fra din hjarta er rytmen av din sjel: En kvalitativ studie i musikterapeutisk trumpraktik med gravida kvinner*. (Masteroppgave). Oslo: Norges musikkhøgskole

DeLabbe, M.B. (2015). *Mindful Drumming*. Lastet ned 05.04.2015 fra: <http://www.mariabovindelabbe.org/mindful-drumming/>

Diaz, F. M. (2013). Mindfulness, attention, and flow during music listening: An empirical investigation. *Psychology of Music* 41, 42-58.

Dort & Grocke (2014). Music, Imagery, and Mindfulness in Substance Dependency. I Rappaport, L. (red.) *Mindfulness and the Arts Therapies: Theory and Practice*. Jessica Kingsley Publishers: London and Philadelphia.

Elliot, D. (1995). *Music matters: A new philosophy of music education*. New York: Oxford University Press.

Ernst, C.W. (1997). *The shambala guide to Sufism: An essential introduction to the philosophy and practice of the mystical tradition of Islam*. London: Shambala

Farb, N.A.S., Segal, Z.V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., & Segal, Z.V. (2010). Minding one's emotions: Mindfulness training alters the neural expression of sadness. *Emotion*, 10, 25-33.

Fidelibus, J. (2004). *Mindfulness in music therapy clinical improvisation: When the music flows*. (Doktoravhandling). New York University.

Figley (1999). Compassion fatigue: Toward a new understanding of the costs of caring. I B.H.Stamm (Red.): *Secondary traumatic stress: Self-care issues for clinicians, researchers, and educators*. Sidran Press: Lutherville, MD.

Fredrickson, B.L. (2012). Building lives of Compassion and Wisdom. I Germer, C.K. & Siegel, R.D. (Red.). (2012). *Compassion and wisdom in psychotherapy: Deepening mindfulness in psychotherapy*. New York: Guilford Press.

Fulton, P.R. & Siegel, R.D. (2005). Buddhist and Western Psychology: Seeking Common Ground. I Germer, C.K, Siegel, R.D. & Fulton, P.R. (red.). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: The Guildford Press

Geller, S.M. & Greenberg, L.S. (2012). *Therapeutic presence: A mindful approach to effective therapy*. Washington, DC: American Psychological Association

Geller, S. (2015) *The Official Therapeutic Rhythm and Mindfulness (TRM) Web Page*. Lastet ned 05.04.2015 fra: <http://www.rhythmandmindfulness.com/>

Germer, C.K. (2005). Mindfulness: What is it? What does it matter? I Germer C.K., Siegel R.D & Fulton, P.R. (red.): *Mindfulness and psychotherapy*. New York: The Guildford Press

Germer C.K., Siegel R.D & Fulton, P.R. (red.): *Mindfulness and psychotherapy*. New York: The Guildford Press

Germer, C.K. & Siegel, (2012). Wisdom and Compassion: Two Wings of a Bird. I Germer, C.K. & Siegel, R.D. (red.). (2012). *Compassion and wisdom in psychotherapy: Deepening mindfulness in psychotherapy*. New York: Guilford Press.

- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E.M., Gould, N.F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R. . . . Haythornthwaite, J.A. (2014). Mediation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174, 357-368.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. I *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35– 43.
- Grocke, D., & Wigram, T. (2007). *Receptive methods in music therapy: Techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators, and students*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Grothe, M.M. (2011)..*Achtsamkeit als Grundhaltung der Musiktherapeuten: Eine Brücke zwischen Musiktherapie und Zen-Buddhismus*. (Masteroppgave). Am Zentralinstitut für Weiterbildung (ZIW): Universität der Künste Berlin
- Gyatso, G.K. (2014). *How to understand the mind*. Tharpa publications: New York.
- Gyatso, G.K. (2011). *Modern Buddhism: The path of compassion and wisdom*. New York: Tharpa publications
- Hanh, T.N. (1998). *The heart of the Buddha's teaching: Transforming suffering into peace, joy and liberation*. New York: Broadway Books
- Hick, S.F. & Bien, T. (red.) (2008). *Mindfulness and the therapeutic relationship*. New York. The Guildford Press
- Hick, S.F. (2008). Cultivation therapeutic relationships: The role of mindfulness. I Hick, S.F. & Bien, T. (red.): *Mindfulness and the therapeutic relationship*. New York: The Guildford Press
- Hofmann, S.G., Sawyer, A.T., Witt, A.A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulring and Clinical Psychology*, 78, 169-183.
- Joseph, S. & Linley, P. A. (2006). *Positive Therapy: A meta-theory of positive psychological practice*. New York/East Sussex: Routledge.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Bantam.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10: 144–156. doi: 10.1093/clipsy.bpg016
- Kabat-Zinn, J. (2011). *Hvorhen du går, er du der AKKURAT NÅ: Mindfulness* (Oversatt av Henrik Eriksen). Oslo: Arneberg
- Kass, J.D. & Trantham, S.M. (2014). Perspectives from Clinical Neuroscience: Mindfulness and the Therapeutic Use of the Arts. I Rappaport, L. (red.) *Mindfulness and the Arts Therapies: Theory and Practice*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers

- Lacey, F.M., Matheson, L. & Jesson, J. (2011). *Doing your literature review: Traditional and Systematic techniques*. Aston: SAGE
- Lie, K.A. (2013). *Buddhas samtaler: Digha Nikāya: De lange tekstene*. Oversatt av Kåre A. Lie. Oslo: Buddhistforbundets forlag.
- Lopez, S. J. & Gallagher M. W. (2009). A Case of Positive Psychology. I Snyder, C. R. L. & Shane J. (red.): *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Mace, C. (2007). Mindfulness in psychoterapy: an introduction. *Advances in psychiatric Treatment*, 13: 147-154.
- Madsen, O.J. (2010). *Den terapeutiske kultur*. Oslo: Universitetsforlaget
- Magill, L. (2006). Music Therapy and Spirituality and the Challenges of End-Stage Illness. I Aldridge, D. og Fachner, J. (red.). *Music and Altered States: Consiousness, Transcendence, Therapy and Addictions*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers
- Malloch & Threvarthen (red.) (2009). *Communicative musicality: Exploring the basis of human communication*. New York: Oxford University Press
- McNiff, S. (2014). The Role of Witnessing and Immersion in the Moment of Arts Therapy Experience. I Rappaport, L. (red.) *Mindfulness and the Arts Therapies: Theory and Practice*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers
- Mika, A. M. (2014). Is mindfulness a useful practice for music therapists? A research project report. *Approaches: Music Therapy & Special Music Education*, First View (Advance online publication), 1-10
- Mirdal, G.M. (2010). Mevlana Jalal-ad-Din Rumi and Mindfulness. *Journal of Religious Health* 51, 1201-1215 DOI: 10.1007 / s10943-010-9430-z.
- Monti, D. A., Peterson, C., Kunkel, E. J. S., Hauck, W. W., Pequignot, E., Rhodes, L. and Brainard, G. C. (2006), A randomized, controlled trial of mindfulness-based art therapy (MBAT) for women with cancer. *Psycho-Oncology*, 15: 363–373. doi: 10.1002/pon.988
- Nilsen, G. (2010). *Musikkterapi og Flow - En diskusjon omkring en mulig utdypning av musikkterapien*. (Masteroppgave). Oslo: Norge musikkhøgskole
- Olendzki, A. (2005). The Roots of Mindfulness. I Germer C.K., Siegel R.D & Fulton, P.R. (red.): *Mindfulness and psychoterapy*. New York: The Guildford Press
- Oliveros, P. (2005). *Deep Listening: A Composer's Sound Practice*. Lincoln: Deep Listening Publications
- Oosthuizen (2008). Making space for silence. *Voices: A World Forum for Music Therapy*. Lastet ned 12.01.2015 fra <https://voices.no/community/?q=colbunt130807>
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

- Peacock (2014). Sati or Mindfulness? Bridging the divide. I Bazzano, M. (red.): *After Mindfulness: New perspectives on psychology and meditation*. UK: Palgrave macmillian
- Petticrew, M & Robarts, H. (2006). *Systematic reviews in the social sciences: A practical guide*. Malden, MA: Blackwell Publishing
- Rappaport & Kalmanowitz (2014). Mindfulness, Psychotherapy and the Arts Therapies: Overview and Roots. I Rappaport, L. (red.) *Mindfulness and the Arts Therapies: Theory and Practice*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers
- Rappaport, L. (red.) (2014). *Mindfulness and the Arts Therapies: Theory and Practice*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers
- Rawal, A., Williams, J.M.G. & Park, R.J. (2011). Effect of analytical and experiential self-focus on stress-induced cognitive reactivity in eating disorder psychopathology. *Behavior Research and Therapy*, 49, 635-645.
- Rogers, C. (1965). *Client-centered therapy*. London: Houghton Mifflin
- Rolvjord, R. (2010). *Resource-oriented Music Therapy In Mental Health Care*. Gilsum NH: Barcelona Publishers.
- Rolvjord, R., & Stige, B. (2015). Concepts of context in music therapy. *Nordic Journal of Music Therapy*, 24:1, 44-66, DOI: 10.1080/08098131.2013.861502
- Ruud, E. (1991). Improvisasjon som liminal erfaring. Om jazz og musikkterapi som overgangsritualer. I Stige, B. og Østergaard, B. (red.): *Levende musikk: Foredrag og referat frå Nordisk musikkterapikonferanse Sandane*. Sandane: Høgskuleutdanninga på Sandane
- Ruud, E. (2005). Philosophy and theory of science. I Wheeler, B. L. (red.): *Music therapy research (Second edition)*. Gilsum: Barcelona Publishers.
- Ruud, E. (2008). Et humanistisk perspektiv på norsk musikkterapi. I Trondalen, G. og Ruud, E. (red.): *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi*. Oslo: Unipub AS
- Ruud, E. (2010). *Music Therapy: A Perspective from the Humanities*. Gilsum NH: Barcelona Publishers.
- Scheiby, B. (1998). Listen to the music of the unconscious: using countertransference as a compass in analytical music therapy. I Robbins, A. (red.). *Therapeutic presence*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Segal, Z.V., Williams, M. H., & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.

- Seligman, M. E. (2003). *Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. London: Nicholas Brealey Publishing.
- Siegel, D.N. (2010). *The mindful therapist*. New York: W.W.Norton
- Shapiro, S.L. & Carlson, L.E. (2009). *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness Into Psychology and the Helping Professions*. Washington DC: American Psychological Association
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology, 1*, 105–115.
- Stern, D. N. (2005). *The present moment in psychotherapy and everyday life*. New York: W.W. Norton & Company.
- Styron, C.W. (2005). Positive psychology: Awakening to the Fullness of Life. I Germer C.K., Siegel R.D & Fulton, P.R. (red.): *Mindfulness and psychoterapy*. New York: The Guildford Press
- Suri, H. (2011). Purposeful Sampling in Qualitative Research Synthesis. *Qualitative Research Journal, 11*(2) 63-75. DOI 10.3316/QRJ1102063.
- Sutton, J. (2005). Hidden Music - An Exploration of Silences in Music and in Music Therapy. *Music Therapy Today (online)*. 6(3), 375-395. Lastet ned 18.03.2015 fra: <http://www.musictherapyworld.net/modules/mmmagazine/index.html>
- Tang, Y.-Y. & Posner, M. (2013). Theory and method in mindfulness neuroscience. *Social Cognitive Affective Neuroscience* 8, 118–120
- Tongco, M.D.C. (2007). Purposive sampling as a tool for informant selection. *Ethnobotany Research & Applications* 5: 147-158.
- Trondalen, G. (2008). Musikkterapi – et relasjonelt perspektiv. I Trondalen, G. og Ruud, E. (red.): *Perspektiver på musikk og helse. 30 år med norsk musikkterapi*. Oslo: Unipub AS
- Trondalen, G (2007). A MOMENT IS A MOMENT IS A MOMENT: Om gyldne øyeblikk i musikkterapeutisk teori og praksis. I *Psyke & Logos*, 28, 574-593
- Wilber, K. (2004). *The simple feeling of being*. Boston & London: Shambala Publications.
- Wilber, K. (1995). *Sex, ecology, spirituality*. Boston: Shambala
- Willhelmsen, C. (2012). *Flow and music therapy improvisation: A qualitative study of music therapists' experience of flow during improvisation in music therapy*. (Masteroppgave) Universitetet i Bergen

Williams, M. & Kabat-Zinn, J.K. (2013). Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. I Williams, M. & Kabat-Zinn, J. (red.). *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins, and Applications*. Routledge: New York.

Wheeler, B.L (2005). *Music Therapy research: Second Edition*. Gilsum: Barcelona Publisher

Wheeler, B. L. og Kenny, C. (2005). Principles of qualitative Research. I Wheeler, B.L. (red.): *Music therapy research (Second edition)*. Gilsum, Barcelona Publishers.